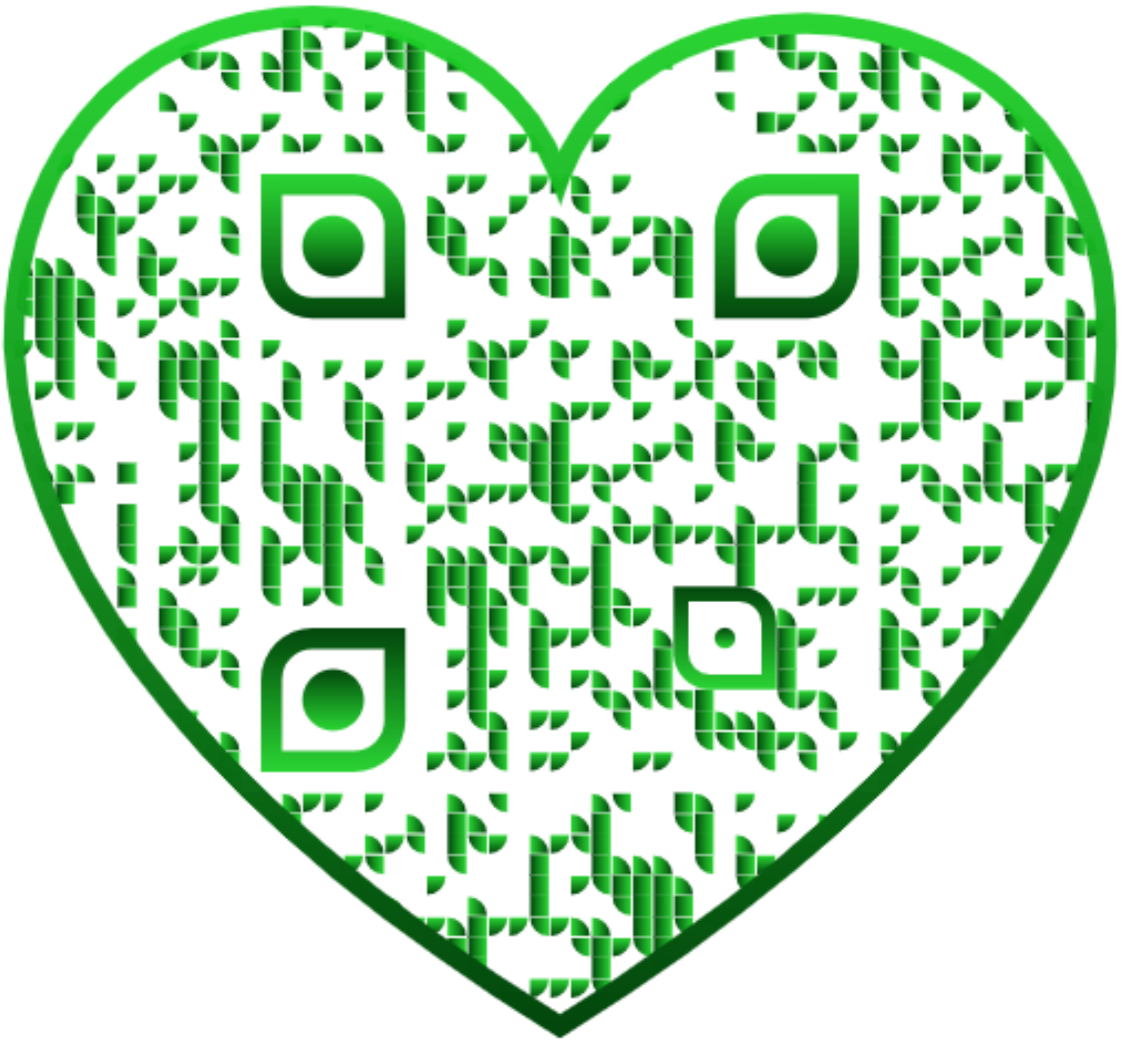
MARIE BORREL

1000 REMÈDES à l'ancienne 100% NATURELS

- 27 fruits et légumes
- 14 plantes
- 24 épices et aliments
- 150 affections et leurs traitements

PRESSES DU CHÂTELET

SHOUT
SHARE
IT



DU MÊME AUTEUR

Cuisine antistress en 15 étapes, Presses du Châtelet, 2014.
Cuisinons avec les huiles essentielles, La Martinière, 2014.
Cuisine détox en 15 étapes, Presses du Châtelet, 2014.
Détox, 12 programmes pour faire peau neuve, Hachette, 2014.
Cuisine vapeur gourmande en 15 étapes, Presses du Châtelet, 2013.
L'Argile, Solar, 2013.
La Cuisine plaisir, la méthode « miam coaching », Presses du Châtelet, 2013.
Herbes aromatiques, Eyrolles, 2013.
Et si l'on faisait soi-même… ses confitures, gelées et chutneys ?, Presses du Châtelet, 2012.
Détox, Hachette, 2012.
L'Huile d'olive, Eyrolles, 2012.
Le Vinaigre, Solar, 2012.
Le Citron, Solar, 2012.
Les Herbes aromatiques, Eyrolles, 2011.
Les Plantes et leurs vertus, Chêne, 2002.

MARIE BORREL

1 000 REMÈDES À L'ANCIENNE 100 % NATURELS

Entretenez naturellement votre santé
et votre beauté à moindres frais

PRESSES DU
CHÂTELET

Sommaire

Du même auteur
Titre
Sommaire
Copyright
Avertissement
INTRODUCTION
1. VOTRE PLACARD SANTÉ-BEAUTÉ
Les fruits et légumes
L’abricot
L’ail
L’ananas
L’artichaut
L’avocat
La banane
La betterave
La canneberge
La carotte
Le cassis
Le céleri et céleri-rave
La cerise
Le chou
Le citron
Le concombre
Le fenouil
La figue
La fraise
Les fruits secs : amandes, noisettes, noix…
Le goji
La myrtille
L’oignon
L’orange
La pomme
La pomme de terre
La prune et le pruneau
La tomate
Les autres aliments utiles
Les algues
L’avoine
La farine de moutarde
L’huile d’olive
Le miel
Le sel
Le thé
Le vinaigre

Le yaourt
Les épices et aromates courants
La badiane
Le basilic
La cannelle
Le cerfeuil
Le clou de girofle
Le cumin
Le curcuma
Le gingembre
La menthe
Le persil
Le poivre noir
Le romarin
La sauge
Le thym
Quelques plantes médicinales
L’aloès
L’arnica
L’aubépine
La bardane
Le calendula
La camomille
Le ginkgo biloba
Le millepertuis
La mélisse
L’ortie
La prêle
La reine-des-prés
Le tilleul
La verveine odorante
Les huiles essentielles indispensables
L’arbre à thé
Le bois de rose
Le citron
L’eucalyptus
La lavande
La menthe poivrée
Le néroli
L’orange
Le romarin
L’ylang-ylang
Les autres produits naturels
L’argile
Le beurre de karité
Le bicarbonate
Le charbon végétal
La gelée royale
Les huiles cosmétiques
Le pollen

La propolis
Quelques gestes de base
Faire une infusion
Faire une décoction
Faire un alcoolat
Faire une huile de soin
2. LES RECETTES DE SANTÉ ET DE BEAUTÉ
Abcès cutané
Abcès dentaire
Acné
Aérophagie
Aigreurs d'estomac
Allergies cutanées
Allergies oculaires
Allergies respiratoires
Ampoules
Angine
Anxiété
Aphtes
Appétit (manque d'…)
Articulations douloureuses (arthrite)
Articulations douloureuses (arthrose)
Ballonnements
Bleus et bosses
Bouffées de chaleur
Bronchite
Brûlures
Caries dentaires
Cellulite
Cernes et poches sous les yeux
Cheveux fragiles et cassants
Cheveux gras
Cheveux secs
Cholestérol (excès de…)
Chute de cheveux
Coliques
Colite
Conjonctivite
Constipation
Convalescence
Cors
Coup de chaleur
Coup de soleil
Couperose
Coupures et blessures cutanées
Courbatures
Crampes et contractures musculaires
Crevasses
Crise de foie
Dartres

Démangeaisons (prurit)
Déprime
Déshydratation
Diabète (ou prédiabète)
Diarrhée
Échardes
Eczéma
Égratignures
Engelures
Entorse
Énurésie (pipi au lit des enfants)
Érythème fessier (du bébé)
Éternuements
Extinction de voix et enrouement
Fatigue nerveuse
Fatigue physique
Fatigue sexuelle
Fièvre
Fissure anale
Fourmillements (dans les extrémités)
Fragilité osseuse (ostéoporose)
Frigidité
Furoncle
Gencives sensibles (gingivite)
Gerçures
Grippe
Hémorroïdes
Herpès
Hoquet
Hypertension artérielle
Hypotension artérielle
Indigestion (ou digestion difficile)
Infection dentaire
Infection génitale
Infection intestinale
Infection oculaire
Infection respiratoire
Infections (prévention des…)
Infection urinaire
Insomnies
Intoxication alimentaire
Irritabilité
Irritations cutanées
Jambes lourdes
Larmoiement
Lèvres gercées
Lumbago
Maigreur
Mal au dos
Mal au ventre

Mal au ventre (douleurs de règles)
Mal aux dents de l'adulte
Mal des transports
Maux de gorge
Maux de tête
Maux d'oreilles
Mauvaise haleine
Morsures d'animaux (mammifères et rongeurs)
Morsures de serpents
Mycose des pieds
Mycoses internes (vaginales, buccales…)
Nausées
Nez bouché
Nez qui coule
Obésité et surpoids
Œdème
Ongle incarné
Ongles fragiles ou cassants
Orgelet
Ostéoporose
Otite
Panaris
Peau grasse
Peau ridée
Peau sèche
Peau sensible
Pellicules
Piqûres d'abeille ou de guêpe
Piqûres de méduse
Piqûres de moustique
Piqûres de tique
Piqûres d'oursin
Point de côté
Poux
Psoriasis
Rhume
Ronflement
Saignements de nez
Sciatique
Sinusite
Spasmophilie
Stress
Syndrome prémenstruel
Taches cutanées
Tendinite
Tics
Torticolis
Toux grasse
Toux nocturne
Toux sèche

Trac
Transpiration excessive
Trous de mémoire
Urticaire
Varices
Verrues
Vers intestinaux
Vomissements
3. QUELQUES TROUSSES DE SOINS MAISON…
La trousse de base
La trousse au féminin
La trousse au masculin
La trousse familiale
La trousse senior
La trousse du sportif
INDEX
BIBLIOGRAPHIE
Promo éditeur

Si vous souhaitez prendre connaissance de notre catalogue :
www.pressesduchatelet.com

Pour être tenu au courant de nos nouveautés :
http://www.facebook.com/larchipel

E-ISBN 9782845926103
Copyright © Presses du Châtelet, 2015.

Avertissement

Les conseils de santé et de beauté présentés dans cet ouvrage ont été puisés à la source des traditions populaires.

Même si leur efficacité a traversé les siècles, ils ne remplacent en aucun cas l'avis d'un médecin et ne se substituent pas aux traitements prescrits par le corps médical.

L'auteur et son éditeur ne peuvent être tenus pour responsables en cas de mauvaise utilisation des recettes exposées dans ce guide.

INTRODUCTION

La médecine populaire occidentale est d'une infinie richesse. Il y a quelques décennies, on soignait encore dans nos campagnes à l'aide de plantes, d'aromates, de fruits et légumes, mais aussi d'innombrables gestes de santé naturels. Les hommes savent depuis des siècles que dame Nature a mis à leur disposition un réservoir inépuisable de substances capables de soulager la plupart des maux. L'évolution rapide de la médecine chimique, depuis le milieu du XX^{e} siècle, a fait tomber ces gestes de santé dans l'oubli. Ils ont été remplacés par des médicaments qui, s'ils sont extrêmement utiles pour venir à bout de pathologies sérieuses, ne sont pas forcément les mieux adaptés pour soigner les petits maux courants du quotidien.

Heureusement, ce savoir empirique ancestral n'est pas complètement tombé dans l'oubli. Il s'est transmis dans les familles à travers les générations, il a été enseigné de guérisseur à guérisseur… Aujourd'hui, il m'a été possible de rassembler certains de ces gestes, pratiques et sans danger, afin de vous aider à soulager au quotidien vos petits bobos et à mieux supporter les problèmes de santé qui demandent une hygiène de vie particulière. Ces soins ne se substituent pas aux conseils du médecin, qui demeurent souvent indispensables. Mais ils vous permettront de mieux prendre en charge votre santé et de faire face plus facilement aux petits problèmes sans gravité qui jalonnent nos existences. En association avec les traitements médicaux, ils peuvent accélérer la récupération et favoriser une guérison plus rapide.

Voici donc, réunis dans ce livre, près de 1 000 conseils pratiques, faciles à mettre en œuvre et capable de soulager bobos, indigestions, maux de tête, coups, brûlures, rhumes, douleurs articulaires… Ainsi que des recettes de beauté naturelle à faire soi-même, pour entretenir la peau, les ongles et les cheveux sans avoir recours aux produits cosmétiques. Les secrets de santé et de beauté de nos (arrières-) grands-mères sont toujours d'actualité. Je vous propose de les redécouvrir…

1

VOTRE PLACARD SANTÉ-BEAUTÉ

Nombre de produits très courants recèlent des trésors. Ils font partie, pour la plupart, de ce que l’on a sous la main à la maison. C’est le cas des aliments, des épices, des aromates… ainsi que de quelques plantes et huiles essentielles très courantes. Tous ces produits sont d’un prix très abordable. Voici un petit descriptif des vertus de chacun, de la manière de les utiliser et des lieux où vous pouvez les trouver.

Les fruits et légumes

Quoi de plus simple que de plonger dans le frigo ou dans le placard pour y trouver de quoi soulager les bobos ou préparer des produits cosmétiques maison. Vous y trouverez, au fil des saisons, de quoi parer au plus pressé.

L’abricot

Il est particulièrement riche en bêta-carotène, qui lui donne sa couleur orangée. C’est ce qui le rend surtout bénéfique pour la peau en usage externe (masques, crèmes…). Ses fibres douces en font aussi un ami de l’intestin et sa richesse en potassium le rend drainant même s’il n’est pas très riche en eau. Séché, l’abricot devient un aliment extrêmement concentré en nutriments, utile en cas de fatigue ou de convalescence.

Comment l'utiliser :

- cru ou cuit dans l'alimentation ;
- cru (et bien mûr) et mixé pour préparer des soins externes.

Où l'acheter : trouvez des abricots bio, plus savoureux et plus riches en nutriments, sur les marchés, dans les boutiques de produits diététiques et dans les rayons bio de certains supermarchés. L'abricot se conserve mal une fois cueilli. Utilisez-le rapidement après l'avoir acheté. Hors saison, prenez des abricots surgelés que vous ferez décongeler avant usage (notamment pour les soins de la peau).

L'ail

Plus qu'un légume ou un condiment, c'est un vrai médicament. L'ail aide à lutter contre l'excès de cholestérol et l'hypertension. Il améliore globalement la circulation sanguine. Il stimule les défenses immunitaires. Il a un fort pouvoir antiseptique qui agit autant par voie interne, pour soigner les intoxications alimentaires ou les infections, que par voie externe pour désinfecter les plaies ou soulager certains problèmes de peau. Une panacée !

Comment l'utiliser :

- cru ou cuit dans l'alimentation ;
- cru ou cuit, écrasé ou mixé en purée, pour les applications externes ;
- macéré dans l'huile d'olive, le vinaigre ou le vin pour les soins internes et externes.

Où l'acheter : vous le trouverez sur les marchés et dans les rayons de fruits et légumes. En saison, préférez l'ail frais à la saveur plus douce et aux vertus plus puissantes. L'ail violet se conserve plus longtemps que l'ail blanc.

L'ananas

Ce fruit goûteux, à la peau épaisse et grumeleuse, est particulièrement riche en enzymes (dont la bromélaïne) qui favorisent l'assimilation des protéines et l'entretien du système cardio-vasculaire. L'ananas facilite aussi la digestion. Il est en plus légèrement laxatif. Sa richesse en vitamines (notamment C et du groupe B) en fait une bonne arme antifatigue. Grâce à ses acides organiques, il combat l'excès d'acidité de l'organisme. En usage externe, il est anti-inflammatoire et il protège la peau contre les agressions.

Comment l'utiliser :

- évitez l'ananas en conserve car il perd l'immense majorité de ses vertus ;
- l'ananas frais, épluché et coupé en cubes, se déguste presque toute

l’année ;

• vous pouvez également utiliser du jus frais (et non en bouteille ou en brique) et de la pulpe mixée pour les soins externes.

Où l’acheter : bien qu’il vienne de loin, ce fruit est bien protégé dans sa peau épaisse. À condition qu’il ne transite pas trop longtemps dans des frigos. Ceux transportés en avion sont plus savoureux et plus riches en substances bénéfiques que ceux transportés par bateau. Même si vous achetez vos ananas dans un supermarché, posez la question.

◎ L’artichaut

C’est le grand ami du foie, qu’il draine et nettoie en profondeur. Il favorise aussi la production et l’excrétion de la bile. Mais attention : les feuilles sont très actives dans ce domaine. Elles aident aussi à maîtriser la production de cholestérol sanguin. Elles se consomment en tisane, mais celle-ci est amère au point d’être presque imbuvable.

Ce que l’on déguste couramment n’est autre que le bouton floral qui donnera plus tard la fleur si l’on ne le cueille pas. Sa chair, très tendre après cuisson, convient bien aux périodes d’amaigrissement car elle a un fort pouvoir de satiété pour un apport calorique faible. Il est excellent pour le transit et pour l’entretien des artères, mais il peut provoquer des flatulences chez certaines personnes. On l’utilise peu en usage externe.

Comment l’utiliser :

• l’artichaut se consomme plutôt cuit (bouilli ou à la vapeur) pour une meilleure digestibilité de ses fibres (crues, elles peuvent être irritantes) ;

• pour bénéficier des vertus de ses feuilles, préférez les gélules de plantes ou la teinture mère.

Où l’acheter : dans un magasin bio de préférence si vous désirez le manger. Pour les feuilles, vous trouverez les gélules de plante et la teinture mère dans les pharmacies. Dans les parapharmacies et les boutiques de produits diététiques, vous pourrez vous procurer de l’extrait liquide de plante conditionné en ampoules.

◎ L’avocat

C’est un as du placard autant que de l’armoire à pharmacie. En usage interne, il contribue à l’entretien du cerveau, il est bourré d’acides gras bénéfiques qui favorisent un bon fonctionnement cardio-vasculaire, il aide à freiner le vieillissement cellulaire… Comme si ce n’était pas suffisant, il

constitue une excellente base pour les soins de la peau et des cheveux, grâce à son effet hydratant, adoucissant et apaisant. Un must !

Comment l'utiliser :

• à déguster à la petite cuillère, juste arrosé d'un jus de citron (il contient assez de matières grasses pour qu'il ne soit pas nécessaire d'en rajouter) ;

• pour les soins externes, choisissez des avocats bien mûrs (mais pas encore noircis) et écrasez-les à la fourchette avant de les mélanger aux autres ingrédients (huiles végétales, citron, huiles essentielles…).

Où l'acheter : le plus important n'est pas que vous achetiez vos avocats sur le marché ou dans les rayons d'une grande surface. L'essentiel est de les choisir mûrs à point (ni trop fermes, ni trop souples). Dans le doute, il vaut mieux qu'ils soient un peu fermes car ils continueront de mûrir quelques jours à température ambiante.

⊛ La banane

Elle semble avoir été créée pour les pique-niques et les goûters des enfants. Hyperpratique à transporter, la banane n'en est pas moins un vrai produit de santé. Par voie interne, c'est une source d'énergie exceptionnelle grâce à ses sucres variés et à sa vitamine C. Par voie externe, elle permet de faire soi-même cataplasmes et soins de beauté. Elle calme les irritations et les rougeurs, nourrit la peau et la protège contre les agressions extérieures.

Comment l'utiliser :

• crue nature, voilà la meilleure solution. Cuite, elle perd rapidement ses nutriments. Choisissez-la à point (la peau uniformément jaune, sans taches noires), c'est ainsi qu'elle est la plus digeste et la plus efficace ;

• pour les soins externes, vous pouvez l'acheter plus mûre afin de l'écraser plus facilement à la fourchette.

Où l'acheter : sur les marchés ou dans les grandes surfaces, peu importe puisqu'elle vient de loin et qu'il est difficile de savoir comment elle a été cultivée. Mais si vous connaissez un petit marchand qui garantit qu'elle n'a pas séjourné trop longtemps dans des conteneurs, c'est mieux.

⊛ La betterave

Ce n'est pas une championne sur le plan nutritionnel. Son principal intérêt : elle renferme des sucres à index glycémique bas, ce qui en fait un bon aliment pour les diabétiques. Elle permet aussi de faire le plein d'énergie sans risque de stockage graisseux pendant les périodes de régime. Dégustée le

soir, au dîner, elle favorise l'endormissement.

Comment l'utiliser :

• déjà cuite, il ne reste qu'à la découper en cubes et à l'assaisonner ;

• crue, on peut la râper en salade et on peut en faire des jus frais (à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus).

Où l'acheter : dans tous les lieux qui vendent des légumes (marchés, grandes surfaces et boutiques de produits diététiques). Bien entendu, il vaut mieux opter pour les betteraves bio.

La canneberge

Dans les pays d'Amérique du Nord, sa consommation est courante. La canneberge est réputée pour ses vertus assainissantes et désinfectantes du système urinaire.

Comment l'utiliser :

• séchée (comme les raisins secs), elle se déguste tout au long de la journée ;

• en jus, l'idéal est d'en boire un verre à jeun.

Où l'acheter : on la trouve sous ces deux formes dans les supermarchés et dans les boutiques de produits bio. Préférez cette seconde solution.

La carotte

La tradition affirme qu'elle « rend aimable, fait les yeux bleus et les cuisses roses ». C'est faux, bien sûr, mais cela se fonde probablement sur le fait que la carotte contribue à la santé des yeux et de la peau, ainsi qu'au bon fonctionnement nerveux et cérébral. Ce qui rend ces actions possibles, c'est sa forte teneur en bêta-carotène, un nutriment indispensable qui lui doit son nom. En plus, elle est doucement laxative et elle protège les artères contre l'excès de cholestérol. Cuite, elle participe à nombre de soins protecteurs de la peau.

Comment l'utiliser :

• crue ou cuite au cours des repas ;

• en jus frais (à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus), de préférence le matin ;

• pour les soins externes (masques, cataplasmes, crèmes de soin), il faut la cuire puis la réduire en purée ;

• l'huile de carotte, issue de la macération de la racine dans l'huile, constitue une base pour certains produits de beauté maison.

Où l'acheter : comme tous les légumes, dans les supermarchés, les marchés

et les boutiques de produits bio. Préférez cette dernière solution car la carotte étant une racine, elle concentre tous les polluants du sol. L'huile de carotte bio est également préférable.

Le cassis

De tous les fruits rouges (dans ce cas, on devrait plutôt dire noirs !), c'est l'un des plus riches en substances antioxydantes et protectrices des artères. Profitez-en. Le cassis renforce aussi les défenses de l'organisme. Ses feuilles, en tisane, ont des vertus drainantes, notamment en cas de douleurs articulaires et musculaires.

Comment l'utiliser :

- frais en saison, surgelé le reste de l'année. À intégrer aux repas ou en jus le matin (à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus) ;
- les feuilles se préparent en infusion.

Où l'acheter : le fruit entier se trouve en été dans tous les rayons de fruits et légumes (marchés, supermarchés, boutiques de produits bio). Les feuilles s'achètent en pharmacie ou en herboristerie.

Le céleri et céleri-rave

Il en existe deux variétés : céleri branche ou céleri-rave. Le premier a des vertus drainantes importantes et exerce une action spécifique sur la tension artérielle. Il aide à évacuer les toxines et permet de lutter contre la rétention d'eau sous toutes ses formes (y compris la cellulite). Il contribue aussi à la régulation du taux de sucre sanguin. Les graines (en infusion) ont une action dépurative et harmonisent le fonctionnement intestinal. Il existe aussi une huile essentielle de céleri aux vertus proches. Les qualités du céleri-rave sont plus discrètes, mais du même ordre.

Comment l'utiliser :

- pour le céleri branche, cru ou cuit pendant les repas, ainsi qu'en bouillon pour des cures drainantes ;
- les graines se préparent en infusion ;
- le céleri-rave se consomme cru ou cuit ;
- il doit être cuit et réduit en purée pour faire des cataplasmes.

Où l'acheter : rave ou branche, vous le trouverez dans tous les points de vente qui distribuent des fruits et légumes frais. Les graines s'achètent en pharmacie ou en herboristerie. Évitez celles vendues comme aromate de cuisine, qui ont souvent été séchées au four. Elles perdent une grande partie

de leurs vertus au cours de cette opération.

La cerise

C’est un fruit très riche en eau, que l’on peut consommer en saison pour ses vertus drainantes (bien qu’il soit très riche en sucre). Les queues de cerises sont connues pour leur effet diurétique et détoxifiant.

Comment l’utiliser :

- crues et fraîches en saison, car elles supportent mal toutes les méthodes de conditionnement (y compris la congélation) ;
- en jus frais le matin (à la centrifugeuse ou à l’extracteur de jus) ;
- les queues de cerises se préparent en décoction.

Où l’acheter : de préférence sur les marchés. Les cerises se conservent mal et il faut les consommer rapidement. Les queues de cerises s’achètent en pharmacie ou en herboristerie. On les trouve aussi sous forme de poudre conditionnée en gélules.

Le chou

Il faudrait plutôt parler « des choux », tant il en existe de formes diverses : vert, blanc, rouge, frisé, de Bruxelles… Ce sont tous de véritables légumes santé qui cumulent de nombreuses vertus : stimulants immunitaires, bons pour la solidité osseuse, régulateurs du transit… En plus, ils agissent localement grâce à leurs vertus antioxydantes, anti-inflammatoires et antidouleur.

Comment l’utiliser :

- crus ou cuits dans l’alimentation quotidienne ;
- en cataplasmes, soit à peine pochés, soit crus et écrasés pour extraire le suc contenu dans les nervures des feuilles.

Où l’acheter : préférez les choux bien frais que l’on trouve sur les marchés (à condition qu’ils soient cultivés par de petits producteurs locaux) et dans les magasins de produits bio.

Le citron

C’est un indispensable du placard santé-beauté. Il cumule les vertus. Lorsqu’on l’absorbe, il combat l’excès d’acidité (c’est étonnant, c’est vrai, mais c’est ainsi !). Il est fortement stimulant grâce à sa teneur en vitamine C. Il est drainant et diurétique, ce qui en fait un atout lorsque l’on désire « nettoyer » l’organisme des toxines indésirables qui participent à nombre de

problèmes, de l’excès de poids aux douleurs rhumatismales en passant par les infections de la bouche et de la gorge. C’est aussi un antiseptique de choix, autant par voie orale qu’en application externe. Ajoutez à cela que l’on peut l’utiliser pour fabriquer des soins de beauté maison, et vous aurez une (petite !) idée de l’éventail de ses qualités.

Comment l’utiliser :

• en jus, principalement. À boire, en compresses, en instillations… Toutes les solutions lui vont. Une précaution, cependant : il faut utiliser du jus frais, immédiatement après avoir pressé le fruit car il s’oxyde très rapidement ;

• le zeste contient une huile essentielle très efficace (voir p. 70). Pour en bénéficier, préparez-le en infusion ou séché et réduit en poudre.

Où l’acheter : pour utiliser le zeste, choisissez uniquement des citrons bio ou au moins étiquetés « non traités ». Le reste du temps, vous pouvez opter pour les citrons que vous trouvez sur les marchés ou dans les rayons des grandes surfaces.

Le concombre

C’est un as de la détox car il contient une énorme quantité d’eau et beaucoup de potassium, ce qui lui donne un effet diurétique. Idéal pour éliminer les toxines. En plus, on peut en faire des masques et des crèmes de beauté adoucissants et hydratants.

Comment l’utiliser :

• cru car il ne supporte pas la cuisson ;

• en fines rondelles ou, mieux, râpé pour préparer les soins de beauté.

Où l’acheter : préférez le concombre bio, car les substances polluantes adorent se nicher dans son eau. À acheter dans les boutiques de produits bio ou dans les rayons bio des supermarchés. Au marché, choisissez-le chez un petit producteur local qui utilise peu (voire pas du tout) de traitements chimiques.

Le fenouil

Au chapitre drainage et détox, il n’est pas en reste. C’est même l’un des plus efficaces. Il renferme aussi des fibres utiles pour réguler le transit. Le plus : ses graines qui relancent en douceur le fonctionnement intestinal et améliorent la digestion.

Comment l’utiliser :

• cru ou cuit au cours des repas ;

• en jus (à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus), de préférence en cure le matin à jeun ;
• les graines se consomment en infusion, mais on peut aussi les faire macérer dans du vin pour préparer un apéritif maison.

Où l'acheter : dans les rayons légumes des marchés, supermarchés et boutiques de produits bio. Vous trouverez les graines en pharmacie ou herboristerie.

La figue

Très énergétique grâce à ses sucres, elle renferme des fibres qui stimulent et régulent le transit intestinal. Sa chair s'utilise aussi en cataplasmes aux vertus anti-inflammatoires (notamment pour les douleurs dentaires). Le figuier possède des feuilles épaisses dans les canaux desquelles circule une sève blanchâtre utilisée en médecine traditionnelle pour soulager certains problèmes de peau.

Comment l'utiliser :
• à déguster fraîche en saison, mais rapidement après l'achat car elle se conserve mal ;
• hors-saison, optez pour les figues surgelées (elles résistent bien) ou les figues séchées plus concentrées en nutriments ;
• pour récupérer la sève, il suffit de ramasser une grosse feuille et de briser les nervures les plus importantes.

Où l'acheter : sur les marchés pendant la saison, dans les rayons surgelés le reste de l'année, et dans les boutiques de produits bio pour les figues sèches (celles des supermarchés sont souvent traitées chimiquement pendant le séchage).

La fraise

C'est un excellent draineur du foie, idéal pour les cures détox de printemps. Sa chair, mixée, sert à confectionner des soins de beauté grâce à son effet nettoyant. Riche en vitamine C, elle est également stimulante.

Comment l'utiliser :
• en cure, au printemps, dégustez-la nature, sans sucre ni crème. Crue, car elle ne supporte pas la cuisson (hormis pour les confitures) ;
• pour les soins externes, passez quelques fraises au mixeur et utilisez sur l'instant pour éviter tout risque d'oxydation.

Où l'acheter : préférez les fraises bio qui sont exemptes de substances

chimiques ou, au pire, celles cultivées par un petit producteur local qui pratique une agriculture sans engrais ou pesticides chimiques.

⊛ Les fruits secs : amandes, noisettes, noix…

Ce sont des fruits à coque surtout intéressants pour leur forte teneur en bons acides gras, en vitamine E et A, et en minéraux (notamment le magnésium). Ils contribuent au bon état du système cardio-vasculaire (notamment pour la régulation du cholestérol), du cerveau et du système nerveux. Même s'ils sont très caloriques, ils constituent un en-cas idéal pour les petites fringales du quotidien. Ils sont parfaits pour entretenir le capital osseux.

L'amande douce donne une huile très utilisée pour les soins de beauté car elle possède une grande affinité avec la peau. Les huiles de noix et de noisette sont avant tout alimentaires, mais elles peuvent aussi servir de base pour des crèmes, des masques et des onguents cosmétiques maison.

Comment les utiliser :

- qu'ils soient frais (en saison) ou séchés (le reste de l'année), préférez les fruits secs bio, meilleurs au goût et plus riches en nutriments bénéfiques ;
- les huiles de noix et de noisette s'oxydent assez rapidement. Il vaut mieux les acheter en petites quantités et les conserver à l'abri de la lumière et de la chaleur ;
- pour les soins de beauté, utilisez l'huile d'amande douce comme une base à laquelle vous ajouterez, selon les cas, des huiles essentielles, des purées de fruits ou de légumes, de l'argile blanche…

Où les acheter : de préférence dans les magasins bio où ces fruits sont généralement de bonne qualité. À moins que vous ayez un petit producteur près de chez vous… Profitez de la saison (courte) pour les déguster frais. Tout le reste de l'année, les fruits séchés feront l'affaire. On trouve l'huile d'amande douce aussi bien dans les pharmacies et parapharmacies que dans les boutiques de produits diététiques et même les rayons beauté des supermarchés. Les huiles de noix et de noisette s'achètent dans les rayons alimentation.

⊛ Le goji

Ces petites baies rouges sont très utilisées dans les médecines orientales (chinoise, indienne et tibétaine) pour leur teneur exceptionnelle en nutriments indispensable, à commencer par la vitamine C. À prendre en cure pour stimuler l'organisme, résister à la fatigue et se protéger contre les effets

délétères du vieillissement cellulaire.

Comment l'utiliser :

• à déguster telles quelles ou préalablement trempées dans un jus de fruits frais ;

• à croquer dans la journée comme un en-cas, de préférence associées à d'autres aliments très riches en nutriments (noix, amandes…).

Où l'acheter : on trouve ces baies séchées principalement dans les boutiques de produits diététiques, parfois dans les rayons diététique des supermarchés.

La myrtille

Encore une petite baie noire aux multiples vertus. Comme le cassis (voir p. 28), elle renferme des substances protectrices des artères, contribue au bon état des défenses immunitaires et au paravent antivieillissement… En plus, les myrtilles sont excellentes pour la santé des yeux. Les feuilles du buisson sur lequel poussent ces baies sont également utilisées en médecine traditionnelle pour soulager certains troubles oculaires.

Comment l'utiliser :

• fraîche en saison, surgelée ou séchée le reste de l'année ;

• en jus frais (à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus) pour des cures tonifiantes et pour entretenir les tissus oculaires ;

• les feuilles se consomment en infusion, associées ou non à des baies séchées.

Où l'acheter : fraîche sur les marchés, dans les rayons des supermarchés ou dans les boutiques de produits bio. Séchée, préférez les myrtilles bio afin d'éviter tout ajout de produit chimique au cours du séchage. Les feuilles s'achètent en pharmacie ou herboristerie.

L'oignon

Voilà encore un incontournable du placard santé-beauté. L'oignon est une véritable pharmacie ambulante, autant en usage interne qu'en usage externe. Il renferme des substances anti-inflammatoires, circulatoires, anti-infectieuses, antirhumatismales, protectrices contre le vieillissement cellulaire… On le mange, on en fait des sirops contre la toux, ainsi que des produits maison pour la beauté de la peau et des cheveux. À avoir toujours sous la main.

Comment l'utiliser :

• les oignons se conservent longtemps (jusqu'à 2 mois). Un bon point pour ce légume d'exception ;

• crus, ils se mélangent aux salades. Cuits, ils égaient les plats cuisinés. Si vous avez les yeux sensibles, épluchez vos oignons sous un filet d'eau tiède. Ou préférez les oignons surgelés déjà tranchés, qui offrent en plus l'avantage de se cuisiner avec très peu de matières grasses ;

• pour les recettes santé et beauté, utilisez de préférence des oignons non surgelés, frais ou secs. On peut en extraire le jus (à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus) pour imprégner des compresses ou préparer des sirops. On peut également les cuire pour les réduire en purée ou les râper pour utiliser leur chair.

Où l'acheter : partout où vous en trouverez, avec une préférence pour ceux produits localement, pas loin de chez vous, ou portant l'étiquette « bio ».

L'orange

Son action antifatigue est bien connue. Mais ce n'est pas sa seule vertu. L'orange stimule les défenses immunitaires (grâce à sa vitamine C associée à des flavonoïdes). Elle améliore le transit grâce à ses fibres douces. Elle combat l'excès d'acidité de l'organisme (moins que le citron, mais pas mal quand même). Son zeste renferme une huile essentielle aux vertus apaisantes et drainantes (voir p. 73). Les feuilles de l'oranger (doux ou amer), consommées en tisane, ont un effet sédatif et digestif. Les fleurs d'oranger sont réputées depuis l'Antiquité pour leur action délicatement apaisante. Une plante complète, qui sert également à préparer des soins de beauté.

Comment l'utiliser :

• en jus frais (à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus), de préférence le matin à jeun. À déguster au cours des repas en saison ;

• les feuilles d'oranger se consomment en infusion, parfois associées à du zeste râpé ;

• les fleurs d'oranger se préparent également en infusion. À moins de consommer l'eau de fleur d'oranger, dont le parfum évoque irrésistiblement les pâtisseries orientales.

Où l'acheter : si vous désirez utiliser le zeste, choisissez des oranges bio, ou au moins garanties non traitées (dans les boutiques de produits bio ou les rayons bio des supermarchés). Les feuilles et les fleurs s'achètent dans les pharmacies ou herboristeries. Quant à l'eau de fleur d'oranger, vous en trouverez de l'alimentaire ou de la cosmétique dans les boutiques de produits

diététiques et les rayons de certains supermarchés.

La pomme

« Une pomme chaque matin éloigne le médecin », dit un vieux proverbe anglais. De fait, ce fruit banal, dont on redécouvre aujourd'hui d'innombrables variétés, est un concentré de substances bénéfiques. Elle est même reconnue pour faire partie des 10 principaux aliments santé. Simplement croquée crue, elle contribue au bon état des gencives, et donc des dents. Étrangement, elle combat à la fois la diarrhée et la constipation grâce à ses nombreuses fibres. Elle est réputée combattre l'excès de cholestérol. Dégustée avant de se coucher, elle favorise l'endormissement. Entre autres vertus. Car elle est tout aussi bénéfique en soins externes, pour entretenir la beauté mais aussi pour désinfecter les petites blessures et accélérer leur cicatrisation.

Comment l'utiliser :

- crue ou cuite, au cours des repas. Préférez la pomme crue pour son effet coupe-faim, et cuite pour son action régulatrice sur l'intestin ;
- pour les soins externes, râpez-la finement avant de l'étaler, seule ou associée à d'autres ingrédients (yaourt, huiles essentielles, huiles végétales…).

Où l'acheter : préférez toujours les pommes bio. Vous y gagnerez autant en saveur (c'est incomparable) qu'en densité nutritionnelle.

La pomme de terre

Même si on la mange à toutes les sauces, c'est simplement bouillie ou cuite à la vapeur qu'elle devient un vrai produit de santé. C'est juste sous la pellicule de peau que se trouvent concentrés les nutriments, raison pour laquelle il vaut mieux la cuire sans l'éplucher et ôter, après cuisson, la fine pellicule qui la recouvre. Elle convient aux diabétiques grâce à son index glycémique bas et son fort pouvoir de satiété. Elle renferme des fibres excellentes pour le tube digestif. Elle sert aussi de base à de nombreux soins externes : cataplasmes anti-inflammatoire ou antidouleur, masques de beauté…

Comment l'utiliser :

- jamais crue pour la consommation alimentaire, mais cuite à la vapeur ou à l'eau avec sa peau. Évitez beurre et crème pour l'assaisonner, préférez les huiles végétales, notamment l'huile d'olive ;

• pour les cataplasmes et les soins de beauté, râpez-la crue ou écrasez à la fourchette une pomme de terre cuite avant de la mélanger (éventuellement) à d'autres ingrédients.

Où l'acheter : comme pour les pommes, il vaut mieux passer au bio. Vous vous y retrouverez autant pour la saveur que pour les vertus.

La prune et le pruneau

La prune est un des végétaux les plus riches en cuivre, ce qui lui donne un effet anti-inflammatoire et stimulant immunitaire. Le pruneau est une variété de prune qui se consomme séchée. Très efficace pour lutter contre la constipation et suffisamment concentré en nutriments et en calories pour stimuler globalement l'organisme.

Comment les utiliser :

• consommez des prunes fraîches en saison, et surgelées le reste de l'année ;

• profitez de la pleine saison pour faire des jus (à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus) à consommer le matin à jeun ;

• les pruneaux se consomment également à jeun, de préférence après avoir trempé toute la nuit dans un liquide chargé en nutriments (jus d'orange par exemple). Vous trouverez aussi du jus de pruneaux à consommer au cours de la journée ;

• les pruneaux constituent un excellent en-cas antifatigue, associé à des amandes ou des noix.

Où les acheter : en saison, achetez vos prunes chez un petit producteur local ou dans une boutique de produits bio. Vous y gagnerez en saveur et en richesse nutritionnelle. Les pruneaux sont généralement séchés naturellement, y compris ceux vendus dans la grande distribution. Autant en profiter !

La tomate

Bourrée d'antioxydants, drainante, riche en vitamine C et en fibres, la tomate est un vrai fruit santé à consommer toute l'année. On peut aussi l'utiliser en cataplasmes ou en masque de beauté pour ses vertus apaisantes et hydratantes.

Comment l'utiliser :

• à consommer crue avec un filet d'huile d'olive ;

• n'hésitez pas à la faire cuire car elle contient des composants (notamment le lycopène) qui se libèrent avec la chaleur ;

• pour les soins externes, préférez la tomate crue. Épluchez-la après l'avoir

trempée 1 min dans l'eau bouillante, puis épépinez-la et passez-la au mixeur. À appliquer directement sur la peau, seule ou associée à d'autres ingrédients.

Où l'acheter : en pleine saison, les tomates bio sont infiniment plus savoureuses et plus riches en nutriments. Pour la cuire, vous pouvez utiliser les quartiers de tomates surgelés, qui conservent bien leurs vertus.

Les autres aliments utiles

Au fond de vos placards, il n'y a pas seulement des fruits et légumes. Vous y trouverez aussi d'autres produits aux vertus étonnantes, à utiliser aussi bien par voie interne qu'externe.

Les algues

D'eau douce ou de mer, ces végétaux aquatiques sont extrêmement riches en nutriments car ils « respirent » en filtrant l'eau dans laquelle ils vivent, retenant d'innombrables substances indispensables : minéraux, vitamines, antioxydants, stérols végétaux… Elles sont utiles autant pour couper l'appétit dans les périodes d'amincissement que pour recharger l'organisme dans les moments de fatigue ou de convalescence. Elles contribuent à réguler le cholestérol et à libérer l'organisme de ses toxines. Elles agissent aussi par voie externe, leurs composants pénétrant dans l'organisme à travers la barrière cutanée.

Comment les utiliser :

- fraîches ou séchées dans l'alimentation ;
- fraîches ou déshydratées pour les soins externes (cataplasmes, bains, masques…) ;
- vous pouvez aussi intégrer des algues en poudre dans vos soins de beauté (notamment anticellulite).

Où les acheter : la consommation alimentaire des algues ne fait pas partie de nos habitudes occidentales et c'est dommage. Pour vous y mettre en douceur, préférez les algues de bonne qualité, vendues dans les magasins bio, que l'on peut utiliser telles quelles dans les salades ou cuisiner. *Idem* pour les soins externes.

L'avoine

Sur le plan alimentaire, l'avoine est légèrement sédative. Elle convient aux diabétiques grâce à son index glycémique raisonnable. Elle a un fort pouvoir de satiété, ce qui en fait une amie des régimes. Elle contribue à la gestion du cholestérol par l'organisme. Le son d'avoine (l'enveloppe des graines) est un grand ami de votre transit. Mais le plus intéressant pour votre santé et votre beauté, c'est son action anti-
inflammatoire et apaisante sur les tissus. Elle convient aux peaux sensibles, mais aussi au traitement de certains problèmes cutanés (eczéma, psoriasis…).

Comment l'utiliser :

• le son d'avoine, moins agressif pour le tube digestif que le son de blé, se saupoudre sur les crudités et les yaourts ;

• les flocons d'avoine (des grains écrasés, puis cuits à la vapeur et séchés) se mélangent avec du lait ou un laitage avant consommation ;

• pour les soins de beauté ou les cataplasmes, on utilise des flocons cuits et mixés, des grains grillés à sec puis mixés en farine, ou du lait d'avoine obtenu en faisant cuire des grains dans l'eau avant de les mixer pour obtenir un liquide épais à la consistance proche du lait de vache.

Où l'acheter : qu'il s'agisse de grains entiers, de flocons, de son ou de lait d'avoine, préférez ceux étiquetés « bio » que vous trouverez dans les boutiques spécialisées ou dans les rayons bio des supermarchés.

La farine de moutarde

Tout le monde connaît la moutarde, sans savoir forcément qu'elle est produite à partir d'une toute petite graine à la saveur brûlante. Cette graine, réduite en farine, sert à préparer… des cataplasmes dont l'effet chauffant calme certaines douleurs et participe à l'amélioration des infections respiratoires.

Comment l'utiliser :

• On mélange la farine de moutarde avec de l'eau pour obtenir une pâte à laquelle on peut ajouter, si nécessaire, d'autres ingrédients (huiles végétales, huiles essentielles…).

• Ne posez pas cette pâte directement sur la peau car elle peut provoquer des brûlures. Il faut d'abord l'étaler sur un tissu de coton fin de manière à profiter de ses bienfaits sans abîmer votre épiderme.

Où l'acheter : en pharmacie, parapharmacie, herboristerie, boutiques de produits diététiques et parfois rayons diététique des supermarchés.

L'huile d'olive

C’est presque une panacée, autant sur le plan alimentaire que pour les soins externes. Elle est antioxydante et protège contre les radicaux libres qui accélèrent le vieillissement cellulaire. Elle équilibre le système cardio-vasculaire (cholestérol, tension artérielle, hémorroïdes…). Elle adoucit, régénère, hydrate et nourrit la peau. Elle calme les inflammations et les irritations. Elle améliore la solidité des os, des cheveux et des ongles. Et bien d’autres choses encore…

Comment l’utiliser :

- inscrivez-la régulièrement à vos menus, crue de préférence afin de bénéficier de tous ses composants ;
- vous pouvez aussi la prendre en cure, le matin à jeun ;
- on peut l’utiliser pour préparer des cataplasmes, des huiles de massage ou des frictions, en association avec d’autres ingrédients (pulpes de légumes ou de fruits, huiles essentielles…) ;
- elle sert de base à de nombreux soins de beauté : crèmes, masques, huiles de soin…

Où l’acheter : vous en trouverez partout. Mais la qualité comme les prix sont très variables. Faites l’effort d’acheter une huile de bonne qualité, vous y gagnerez aussi bien en termes de saveur que de densité nutritionnelle (de préférence dans les boutiques de produits bio ou les rayons bio de certains supermarchés).

Le miel

Ce produit de la ruche a, lui aussi, un grand nombre d’application santé et beauté. Lorsqu’on l’avale, il combat la fatigue, stimule les défenses immunitaires, améliore le sommeil, favorise la détente nerveuse, harmonise le transit intestinal… Lorsqu’on l’applique sur la peau, il est fortement cicatrisant, antiseptique, nourrissant, hydratant, adoucissant, anti-inflammatoire… C’est un must que vous devez absolument avoir à la maison. Les vertus du miel se colorent de celles de la plante d’origine (sauf en cas de miel mille fleurs, bien entendu). Ainsi, celui de romarin ou de thym est plus antiseptique alors que celui de lavande est plus apaisant.

Comment l’utiliser :

- au quotidien, dans les yaourts et les salades de fruits, mais aussi pour donner une touche de douceur aux sauces de salades ou aux plats cuisinés ;
- en cure, le matin à jeun ;
- en application locale sur les bobos, après avoir désinfecté la peau ;

• comme base pour préparer des masques, cataplasmes, crèmes de soin…, en association avec d'autres ingrédients (pulpes de fruits ou de légumes, huiles végétales, jaune d'œuf, huiles essentielles…).

Où l'acheter : évitez le miel mille fleurs des grandes surfaces, dont l'origine est souvent nébuleuse. Préférez le bon miel de producteur que l'on trouve sur les marchés ou dans les boutiques de produits bio.

Le sel

Ça a toujours été une denrée précieuse, au point qu'il a longtemps existé des impôts sur le sel dans de nombreuses régions. Si l'excès de sel dans l'alimentation est préjudiciable (il retient l'eau dans les tissus, ce qui favorise l'œdème et l'hypertension), ce minéral nous est tout de même d'une grande utilité en matière de santé et de beauté lorsqu'on l'utilise par voie externe ou en soin local. Il permet des gommages nature, il assainit les muqueuses, il désodorise, il est émollient (il ramollit la peau), et permet d'éliminer les callosités…

Comment l'utiliser :

• En gommage, seul ou associé à d'autres poudres naturelles (argile blanche, bicarbonate…). On utilise alors du sel fin ;

• En bains (complet, de pieds, de mains, de siège), seul ou associé à d'autres substances dont il favorise la diffusion dans l'eau (huiles essentielles, huiles végétales, jus frais…). On utilise alors du gros sel ;

• Dilué dans un liquide chaud pour les bains de bouche, les instillations nasales, les lavages oculaires… On utilise alors du sel fin.

Où l'acheter : bien sûr, on trouve du sel partout. Mais pour bénéficier vraiment de sa richesse minérale, il vaut mieux acheter du sel non raffiné tel qu'on le trouve dans les boutiques de produits diététiques et bio.

Le thé

Noir ou vert, le thé provient toujours de la même plante. Une variété de camélia dont on ramasse les feuilles à divers stades d'évolution. Le thé blanc (très cher), ce sont les premiers boutons cueillis à la main. Le thé vert, ce sont les feuilles séchées telles quelles après cueillette. Le thé noir, ce sont ces mêmes feuilles préalablement roulées afin de briser leurs nervures, puis fermentées avant séchage. Leurs vertus santé et beauté sont globalement les mêmes, avec quelques nuances. Le thé vert est plus fortement antioxydant alors que le thé noir agit plus précisément sur la circulation sanguine. Mais

dans tous les cas, le thé est diurétique et détoxifiant, il améliore le fonctionnement cardio-vasculaire (cholestérol, hypertension, problèmes veineux…), il stimule la digestion, il facilite la fixation des minéraux… En soins externes, il resserre les pores et régule la production de sébum, il protège la peau contre les agressions extérieures, il est cicatrisant et adoucissant, il neutralise le calcaire qui assèche la peau et les cheveux… Ne vous en privez pas !

Comment l'utiliser :

- en infusion par voie interne ;
- pour les soins externes, les mêmes infusions servent à imprégner des compresses, à frictionner la peau, à confectionner masques et crèmes de soin, etc. ;
- une fois infusé, le thé mouillé peut encore servir en cataplasmes.

Où l'acheter : pour la santé comme pour la beauté, vous devez utiliser des thés nature (ni parfumés ni mélangés à d'autres végétaux) et vendus en vrac (pas en sachets). Vous les trouverez dans les boutiques spécialisées, les magasins de produits diététiques et les rayons fins des supermarchés.

Le vinaigre

Sur l'étagère réservée aux grands amis, il occupe une place de choix. Le vinaigre agit aussi bien par voie interne qu'en soins externes. Il est antiseptique et désinfecte les petites plaies, il combat l'excès d'acidité intérieure, il reminéralise les tissus, il contribue à une bonne digestion et assainit le tube digestif, il stimule l'évacuation des déchets métaboliques, il contribue à enrayer certaines douleurs… En plus, il neutralise le calcaire qui abîme la peau et les cheveux, il resserre les pores et régule la production de sébum, il renforce les ongles et les cheveux… Un véritable ami, vous dis-je !

Comment l'utiliser :

- par voie interne comme pour les soins externes, préférez le vinaigre de cidre, tout aussi efficace mais à l'acidité plus douce, et choisissez-le de bonne qualité ;
- évitez les vinaigres aromatisés ;
- dans l'alimentation, utilisez le vinaigre de cidre pour vos sauces de salades, mais aussi pour déglacer vos plats poêlés ;
- en cure, buvez-le le matin à jeun ;
- pour les soins externes, vous pouvez en imprégner des compresses, en rincer les petites plaies, l'ajouter aux eaux de rinçage (cheveux, visage…) ;

• il sert aussi de base à de nombreux produits cosmétiques, mélangé à d'autres ingrédients.

Où l'acheter : pour un vinaigre nature de bonne qualité, optez pour les épiceries fines et les boutiques de produits bio. Même si les produits sont plus chers que dans la grande distribution, le prix reste raisonnable d'autant qu'on les utilise en petite quantité.

Le yaourt

Il est produit à partir de lait (de vache, chèvre, brebis…) colonisé par des bactéries qui provoquent une fermentation. Largement consommé dans l'alimentation occidentale, le yaourt est un associé indispensable au bon fonctionnement intestinal car ses bactéries contribuent à équilibrer la flore bactérienne qui peuple notre tube digestif. En plus, le yaourt permet de préparer des soins externes anti-
inflammatoires, adoucissants, hydratants et protecteurs.

Comment l'utiliser :

• dans l'alimentation, ne le noyez pas sous le sucre ou la confiture. Une petite cuillerée de miel fera l'affaire. Si vous supportez mal le lait de vache, préférez les yaourts de chèvre ou de brebis ;

• pour les soins, il suffit de l'étaler directement sur la peau ou après l'avoir mélangé à d'autres substances (pulpes de fruits, miel, huiles végétales…).

Où l'acheter : pour les soins externes, préférez les yaourts bio qui sont exempts de résidus chimiques. On les trouve aujourd'hui dans tous les supermarchés. En règle générale, choisissez plutôt des yaourts entiers.

Les épices et aromates courants

À présent, je vous propose de faire un tour dans votre placard à épices et aromates. Ces condiments de cuisine sont, avant tout, de vraies plantes médicinales que vous pouvez utiliser aussi bien pour soigner votre corps de l'intérieur que pour entretenir votre beauté de l'extérieur.

La badiane

Cette variété d'anis produit des sortes d'étoiles (d'où son nom d'« anis étoilé ») qui portent ses graines. Ce sont elles que l'on utilise en cuisine,

comme en thérapeutique et en cosmétique. L'anis étoilé améliore globalement la digestion et le transit. Il aiguise aussi l'appétit. En cuisine, il égaie les plats de légumes, viandes blanches et poissons.

Comment l'utiliser :

- en décoction pour bénéficier au mieux de ses vertus ;
- en infusion, mélangé à d'autres plantes à visée digestive ;
- en macération dans du vin pour préparer un apéritif maison savoureux.

Où l'acheter : de préférence dans les pharmacies et herboristeries.

Le basilic

C'est le grand ami des salades d'été. Autrefois, on l'administrait aux enfants pour les débarrasser des vers intestinaux, et l'on instillait son jus dans l'oreille pour soulager les douleurs d'otite. Mais c'est surtout le partenaire de votre digestion et de votre paix intérieure. Le basilic améliore la digestion. Il calme les spasmes de l'estomac et de l'intestin (en cas de nausée et de colique notamment). Il apaise la nervosité. Enfin, il est désinfectant en soins externes. On en tire une huile essentielle aux vertus proches, mais plus concentrées.

Comment l'utiliser :

- frais dans les salades d'été, sucrées et salées. Sa saveur résiste mal à la cuisson ;
- en infusion par voie interne ;
- cette même infusion sert de base à certains soins cosmétiques (lotions, crèmes…).

Où l'acheter : en cuisine, évitez le basilic séché qui change complètement de goût. Il résiste mieux à la congélation, même si rien ne vaut la plante fraîche. Pour les infusions, toutes ces versions sont possibles car les composants sont peu affectés par ces modes de conditionnement. En été, faites pousser du basilic au jardin, sur la terrasse, sur le balcon ou même sur un simple rebord de fenêtre. Il demande peu de soin et vous l'aurez toujours sous la main.

La cannelle

C'est un grand désinfectant des voies urinaires. Elle est globalement stimulante pour l'organisme et améliore les défenses immunitaires. La tradition la dit même aphrodisiaque.

Comment l'utiliser :

- toujours séchée, soit en petits rouleaux d'écorce (les bâtons), soit moulue ;

• c’est une épice de cuisine surtout utilisée dans les desserts, mais il ne faut pas en abuser car sa saveur est puissante ;
• en infusion, pour ses effets stimulants, désinfectants et protecteurs ;
• on la fait aussi infuser dans du vin pour préparer un apéritif tonifiant ;
• on en tire une huile essentielle qu’il faut réserver aux soins locaux, et encore avec prudence car elle est irritante pour la peau.

Où l’acheter : préférez les bâtons, plus efficaces que la poudre. Choisissez votre cannelle dans une boutique spécialisée (herboristerie, épicerie fine, boutique de produits bio) afin qu’elle soit encore riche en saveur et en principes actifs.

Le cerfeuil

Il ressemble à du persil frisé mais sa saveur est beaucoup plus subtile. En santé, il est surtout employé pour ses vertus circulatoires. On le dit aussi utile pour améliorer la digestion, stimuler en douceur l’élimination urinaire et accélérer la cicatrisation des petits bobos.

Comment l’utiliser :
• toujours frais, qu’il s’agisse de cuisine ou de santé ;
• en infusion pour ses vertus digestives et éliminatoires ;
• mixé pour préparer des cataplasmes (notamment en cas d’engelures) ;
• en jus (à la centrifugeuse ou à l’extracteur de jus) pour les soins locaux.

Où l’acheter : dans tous les magasins qui vendent des aromates frais.

Le clou de girofle

Ce n’est pas un hasard si son odeur évoque vaguement les soins dentaires. Les boutons floraux séchés du giroflier renferment une huile essentielle très utilisée par les dentistes. Outre l’hygiène de la bouche, les clous de girofle sont utiles pour stimuler la digestion et assainir le tube digestif (ils sont antibactériens).

Comment l’utiliser :
• en cuisine, il relève les plats longuement mijotés ;
• en infusion pour les soins par voie interne et les bains de bouche ;
• vous pouvez aussi mastiquer un clou de girofle en cas de mauvaise haleine ou de douleurs dentaires ;
• on en tire une huile essentielle très efficace aux vertus similaires.

Où l’acheter : dans les pharmacies et les herboristeries, mais aussi au rayon épices des supermarchés.

Le cumin

Très présent dans la cuisine des pays du Maghreb, on l'y utilise surtout sous forme de poudre. Sur le plan santé, les petites graines aromatiques de cette plante, une fois séchées, ont des vertus digestives très marquées. Dans certaines régions, on l'emploie aussi pour désinfecter les voies urinaires et pour apaiser les douleurs spasmodiques.

Comment l'utiliser :

• en infusion ou en décoction, selon l'effet recherché (la décoction est plus puissante).

Où l'acheter : pour la cuisine, le cumin moulu des supermarchés fait l'affaire. Pour son usage thérapeutique, préférez la graine entière et achetez-la en pharmacie ou en herboristerie.

Le curcuma

Cette poudre d'un beau jaune orangé est obtenue en faisant sécher puis en broyant la racine d'une plante qui produit de magnifiques fleurs roses. Le curcuma est très utilisé dans la médecine indienne (ayurvéda) pour son effet anti-inflammatoire, antirhumatismal et protecteur immunitaire. Il est aussi digestif et dépuratif. En cuisine, ce « safran des Indes » colore les aliments (notamment le riz) et diffuse une saveur fine et agréable.

Comment l'utiliser :

• toujours en poudre (on ne le trouve que sous cette forme) ;

• en cuisine, il suffit de l'ajouter en début de cuisson ;

• en thérapeutique, on l'utilise pour préparer des cataplasmes ou pour faire des frictions ;

• pour les soins par voie orale, préférez la poudre conditionnée en gélules (souvent associée à du poivre noir qui augmente son effet).

Où l'acheter : pour la cuisine, dans les supermarchés. Pour les soins de santé, mieux vaut opter pour celui que l'on trouve dans les boutiques de produits bio. Les gélules de plante se vendent en pharmacie.

Le gingembre

Tout le monde connaît sa réputation de tonique et d'aphrodisiaque. Elle n'est pas usurpée car c'est bel et bien un stimulant global de l'organisme. Il améliore aussi la digestion et diminue les douleurs rhumatismales. C'est un antiseptique très utile pour certains soins locaux.

Comment l'utiliser :

• en cuisine, il suffit de l’ajouter aux plats en début de cuisson, frais de préférence (la poudre est moins goûteuse) ;
• pour bénéficier de ses effets thérapeutiques, il vaut mieux utiliser la plante fraîche en infusion ;
• vous pouvez aussi en faire des jus (à la centrifugeuse ou à l’extracteur de jus) ou le faire macérer dans un liquide alcoolisé (vin ou vinaigre) ;
• vous pouvez aussi utiliser de la plante en poudre conditionnée en gélules pour les cures.

Où l’acheter : on trouve aujourd’hui toute l’année du gingembre frais dans les rayons fruits et légumes des grandes surfaces. Pour les gélules de plante, tournez-vous vers les pharmacies.

La menthe

Il en existe d’innombrables variétés, qui ont toutes des vertus proches. Les plus utilisées sont la menthe verte et la menthe poivrée. Toutes deux sont toniques, digestives et antispasmodiques. Elles soulagent certaines douleurs (notamment les maux de tête), apaisent les irritations cutanées et calment les nausées. L’huile essentielle de menthe poivrée est aussi un indispensable de l’armoire à pharmacie naturelle (voir p. 72).

Comment l’utiliser :
• en cuisine, la menthe s’utilise fraîche, ciselée (la chaleur tue son goût) ;
• pour les soins internes, elle se prépare en infusion, fraîche ou séchée ;
• la même infusion peut s’intégrer à des soins cosmétiques maison.

Où l’acheter : au printemps et en été, on trouve de la menthe fraîche sur tous les marchés et dans tous les supermarchés. Vous pourrez même y acheter de la menthe en pot à cultiver sur votre balcon ou votre rebord de fenêtre. Le reste de l’année, la menthe surgelée conserve bien sa saveur et peut se préparer en infusion. Évitez la menthe séchée en cuisine, réservez-la aux soins de santé et de beauté (en pharmacie et herboristerie).

Le persil

C’est un des champions de la teneur en vitamine C. Il est donc tonifiant et stimule les défenses immunitaires, d’autant que des minéraux et des oligoéléments viennent compléter ces actions. Il améliore la digestion (n’hésitez jamais à en ajouter sur vos plats). Il stimule l’élimination des déchets. En soins externes, les feuilles sont anti-inflammatoires et adoucissantes.

Comment l’utiliser :

• pour la cuisine, employez toujours du persil frais (infiniment plus savoureux), ou au pire surgelé ;

• pour les soins internes, privilégiez aussi le persil frais en infusion ;

• pour les soins externes, vous pouvez mixer le persil et l’utiliser en cataplasmes, ou en extraire du jus (à la centrifugeuse ou à l’extracteur) pour imprégner des compresses.

Où l’acheter : sur les marchés et dans les rayons des supermarchés, vous trouverez du persil frais d’excellente qualité. Si vous avez un jardin, vous pouvez aussi en semer au printemps. Vous en aurez à foison pendant plusieurs mois.

Le poivre noir

Tout le monde en a dans sa cuisine pour épicer les plats. C’est aussi une vraie plante médicinale. Globalement, par voie orale, il a des vertus digestives et il améliore l’assimilation des nutriments contenus dans les aliments qu’il accompagne. La tradition le dit aphrodisiaque, car il a un effet vasodilatateur. En soins externes, vous pouvez surtout bénéficier de ses vertus bactéricides.

Comment l’utiliser :

• difficile de le consommer en tisane. Mais vous pouvez l’ajouter régulièrement dans votre cuisine ;

• en usage externe, n’hésitez pas à saupoudrer vos petites blessures de poivre finement moulu afin de désinfecter et d’activer la cicatrisation lorsque vous n’avez rien d’autre sous la main. N’ayez pas peur, vous ne ressentirez pas de brûlure.

Où l’acheter : de préférence dans les épiceries fines ou les boutiques de produits bio.

Le romarin

Grande plante médicinale s’il en est, le romarin n’en est pas moins un aromate de cuisine très apprécié dans les marinades, sur les grillades ou dans les bouquets garnis. Ses vertus sont nombreuses : tonifiant, digestif, antiseptique (notamment des voies respiratoires), antirhumatismal, antidéprime… En usage externe, il assainit les peaux et les cheveux gras. Il peut aussi faire office d’antiseptique local.

Comment l’utiliser :

• en cuisine, ajoutez 1 ou 2 branches de romarin frais à vos plats mijotés, à vos bouillons ou à vos marinades ;

• en infusion, vous pouvez utiliser du romarin frais ou séché ;

• ces infusions peuvent aussi servir à faire des inhalations, des rinçages (pour assainir les peaux et les cheveux gras), ou des gargarismes (pour désinfecter la bouche) ;

• vous pouvez faire macérer le romarin dans du vin ou du vinaigre, pour préparer des vins apéritifs ou des soins externes ;

• séché et réduit en poudre, le romarin a une action désinfectante pour les petites plaies ;

• on extrait aussi du romarin une huile essentielle (voir p. 74) aux vertus très puissantes.

Où l'acheter : si vous disposez d'un espace extérieur, même restreint, plantez du romarin. Il est peu gourmand en eau et en soins, et il pousse pendant plusieurs années. En cuisine, préférez-le frais ou surgelé. Pour ses vertus santé et beauté, vous pouvez utiliser le romarin séché à condition de l'acheter en pharmacie ou en herboristerie (celui vendu au rayon épices risque d'avoir perdu une partie de ses composants).

La sauge

C'est la plante amie des femmes car elle régule le fonctionnement hormonal, atténuant les symptômes prémenstruels et ceux de la ménopause. Elle freine naturellement l'excès de transpiration. La sauge est aussi globalement stimulante, hypoglycémiante (en cas de diabète) et désinfectante pour le système digestif. En gargarismes, elle assainit la gorge et le milieu buccal. En soins externes, vous pouvez l'utiliser pour nettoyer la peau et le cuir chevelu.

Comment l'utiliser :

• fraîche, elle dégage un parfum particulier qui convient aux viandes blanches et à certains plats de légumes ;

• pour ses vertus santé et beauté, préparez-la en infusion ;

• cette infusion peut aussi servir pour préparer des gargarismes, des soins cosmétiques, des lotions antitranspirantes, des eaux de rinçage pour les plaies…

Où l'acheter : si vous avez un jardin, plantez de la sauge officinale (il en existe de nombreuses variétés uniquement ornementales). Vous en aurez ainsi toujours sous la main. Pour les infusions, préférez la sauge séchée et achetez-

la dans les pharmacies ou les herboristeries, car celle vendue dans les rayons épices et aromates des supermarchés risque d'être moins riche en principes actifs.

Le thym

C'est l'un des aromates le plus fréquemment utilisés, aussi bien dans les plats mijotés que les marinades, les grillades, les salades… C'est aussi une véritable plante médicinale aux nombreuses vertus. Le thym est antiseptique, il assainit les voies respiratoires, il améliore la digestion, il tonifie l'organisme, il apaise les angoisses, il stimule les défenses immunitaires… En soins externes, il est désinfectant, cicatrisant et assainissant.

Comment l'utiliser :

- en cuisine, ajoutez 1 branche, fraîche ou séchée, dans vos préparations ;
- pour ses vertus santé, préparez vos infusions avec du thym frais ou séché ;
- ces infusions peuvent aussi servir à des inhalations, des gargarismes, des bains de bouche, des lotions antiseptiques… ainsi qu'à des soins cosmétiques pour la peau et les cheveux ;
- on extrait aussi du thym une huile essentielle aux vertus proches mais d'un maniement délicat.

Où l'acheter : pourvu qu'il ait du soleil, le thym se passe à peu près de tout le reste, y compris d'eau en été. Alors, si vous avez un coin de balcon ou de jardin, plantez un pied de thym. Vous pourrez en bénéficier pendant plusieurs années et le consommer frais. Si vous l'achetez séché, réservez celui des supermarchés à la cuisine et optez pour du thym vendu en pharmacie ou en herboristerie pour les soins de santé et de beauté.

Quelques plantes médicinales

L'aloès

Si vous avez la chance d'habiter près de la Méditerranée, vous pouvez recueillir vous-même le jus de cette grande plante grasse, qui produit de grosses feuilles très épaisses et garnies de piquants (*Aloe vera* de son nom botanique). On en trouve dans les jardins, mais aussi à l'état sauvage dans les terrains rocailleux. Coupez une feuille, épluchez-la et passez la chair au

mixeur. Filtrez ensuite la purée ainsi obtenue dans un linge de coton fin, en appuyant vigoureusement pour récupérer un maximum de jus. Versez ce dernier dans un flacon muni d'un bouchon et conservez au réfrigérateur. En plus de ce jus, l'aloès donne aussi une sorte de gel. Les deux ont des affinités très importantes avec la peau. L'aloès est régénérant, cicatrisant, adoucissant, hydratant, nourrissant. De quoi soigner les petits bobos et les problèmes de peau courants. Par voie interne, les extraits d'aloès stimulent le transit, les défenses immunitaires et apaisent les états inflammatoires.

Comment l'utiliser :

- l'aloès se prend par voie interne (notamment le jus) et s'utilise pour des soins externes (le jus et le gel) ;
- le gel s'étale directement sur la peau, alors que le jus peut servir à imbiber des compresses ;
- les extraits d'aloès peuvent aussi s'intégrer à des produits de beauté maison, en même temps que d'autres ingrédients naturels (huiles végétales, huiles essentielles, pulpes de fruits…).

Où l'acheter : vous trouverez des extraits d'aloès, ainsi que de nombreuses gammes de produits cosmétiques les intégrant, dans les parapharmacies et les boutiques de produits diététiques.

L'arnica

C'est la plante la plus efficace pour soulager les traumatismes, qu'il s'agisse de bleus et bosses ou d'accidents articulaires (entorses, foulures…). Elle agit aussi sur la peau comme cicatrisant et régénérant.

Comment l'utiliser :

- cette plante est réservée à l'usage externe ;
- elle se prépare en décoction, que l'on utilise ensuite pour imprégner des compresses (bleus, coupures, entorses…) ou comme lotion (boutons) ;
- vous pouvez aussi la faire macérer dans l'alcool pour obtenir un alcoolat (une teinture mère), qui s'emploie ensuite dilué en compresses ou en lotion.

Où l'acheter : vous trouverez de la teinture mère d'arnica en pharmacie. La plante entière s'achète elle aussi en pharmacie ou en herboristerie.

L'aubépine

C'est une championne de la lutte antistress. À la fois anxiolytique, antispasmodique et tranquillisante, elle calme la tension nerveuse et améliore le sommeil. Elle peut aussi agir sur les douleurs liées à des spasmes nerveux

et sur les palpitations légères dues au stress.

Comment l'utiliser :

• la plante séchée se prépare en infusion ;

• celle-ci, confectionnée en grande quantité, peut s'ajouter à l'eau du bain pour que ce moment d'hygiène devienne une parenthèse de détente ;

• pour les cures, vous trouverez aussi de la poudre de plante conditionnée en gélules.

Où l'acheter : dans les pharmacies et les herboristeries.

La bardane

Grande amie de la peau, la bardane exerce un effet dépuratif cutané. Elle aide ainsi à lutter contre les boutons, les dartres, les démangeaisons… En soins quotidiens, elle éclaircit le teint (surtout en cas de peau grasse) et aide au mûrissement des abcès et furoncles.

Comment l'utiliser :

• ce sont les racines séchées que l'on prépare en décoction ;

• celle-ci peut ensuite s'absorber par voie interne lorsque l'on désire obtenir un effet global sur la peau ;

• bous pouvez aussi l'utiliser en soins locaux (compresses, cataplasmes, lotion…) ;

• pour les cures par voie orale, vous pouvez aussi opter pour la plante séchée en poudre conditionnée en gélules.

Où l'acheter : en pharmacie pour les gélules de plante, en pharmacie ou herboristerie pour la racine séchée.

Le calendula

S'il est une plante qu'il faut toujours avoir à la maison, c'est elle. Le calendula n'est autre que le souci des jardins, qui égaie les plates-bandes de ses grosses fleurs jaune orangé. En usage externe, il est antiseptique et anti-inflammatoire. Comme il favorise en plus la régénération cellulaire, il accélère la cicatrisation et la guérison des petites blessures du quotidien : égratignures, coupures, brûlures, mais aussi boutons infectés et abcès.

Comment l'utiliser :

• ce sont les fleurs que l'on utilise, fraîches ou à peine séchées, pour préparer infusions et alcoolats (teinture mère). D'où l'intérêt de faire pousser des soucis si vous avez un jardin, une terrasse ou même un balcon ;

• infusion et alcoolat s'utilisent ensuite en compresses, en badigeon, en

frictions locales, etc. ;

• vous trouverez dans le commerce de la teinture mère de calendula toute prête ;

• les fleurs fraîches s'utilisent aussi en cataplasme.

Où l'acheter : les fleurs séchées s'achètent en pharmacie ou en herboristerie. La teinture mère, elle, ne se vend qu'en pharmacie.

La camomille

Tout le monde connaît son effet délicatement apaisant, qui convient même aux enfants en bas âge. La camomille calme les douleurs légères (rhumatismes, maux de tête, douleurs de règles…). Elle améliore aussi la digestion. Une plante à large spectre qu'il vaut mieux avoir sous la main pour soulager naturellement nombre de petits problèmes du quotidien.

Comment l'utiliser :

• en infusion de fleurs séchées par voie orale ;

• cette infusion peut servir d'eau de rinçage pour éclaircir les cheveux blonds ;

• vous pouvez aussi l'utiliser en compresse sur les yeux rouges et irrités (après l'avoir très soigneusement filtrée).

Où l'acheter : préférez celle que l'on vend dans les pharmacies et les herboristeries.

Le ginkgo biloba

Cet arbre est le plus vieux spécimen végétal vivant sur terre. Il n'a pas changé depuis plusieurs millions d'années. Ses feuilles ont des vertus circulatoires très marquées. Elles favorisent la qualité de la circulation sanguine dans les tout petits vaisseaux du cerveau. Elles améliorent le retour sanguin en cas d'hémorroïdes ou de varices.

Comment l'utiliser :

• de préférence en teinture mère ou en extrait liquide, voire en gélules de plantes.

Où l'acheter : en pharmacie.

Le millepertuis

La médecine populaire de nos ancêtres avait repéré l'extraordinaire efficacité de cette plante pour lutter contre la déprime. Le millepertuis avait déjà, au Moyen Âge, la réputation « d'éloigner les démons ». Y compris les

démons intérieurs qui nous envahissent parfois lorsque nous sommes déprimés. En plus, en usage local, le millepertuis est un cicatrisant efficace pour les brûlures et les coups de soleil.

Comment l'utiliser :

- plutôt en teinture mère ou en gélules de plante pour son effet antidéprime ;
- en infusion pour imbiber des compresses en usage local ;
- on peut aussi faire macérer la plante dans du vin (elle est alors apéritive) ou dans de l'huile (pour son effet cicatrisant).

Où l'acheter : en pharmacie.

La mélisse

Sa saveur délicatement citronnée en fait une amie des chauds après-midi d'été. Fraîchement cueillie et juste infusée dans l'eau fraîche, elle est très désaltérante. Séchée et infusée dans l'eau bouillante, elle devient vraiment active sur plusieurs tableaux : antidéprime, anxiolytique, tonifiante, antinausées, digestive… Voilà encore une alliée de votre santé que vous avez tout intérêt à garder à portée de la main. Si vous avez un jardin, une terrasse ou un balcon, plantez-en. Elle prolifère rapidement et demande peu de soin.

Comment l'utiliser :

- en infusion chaude pour son action interne ;
- vous pouvez aussi employer la teinture mère ou la consommer sous forme de poudre de plante conditionnée en gélules.

Où l'acheter : dans tous les cas, en pharmacie.

L'ortie

C'est vrai, elle est très irritante. Au point que c'est le cauchemar des jardiniers amateurs. Pourtant, lorsque vous apercevez des orties dans votre jardin ou au bord des chemins pendant vos promenades, faites l'effort de les ramasser (avec des gants !), car c'est une plante diablement utile. Elle soutient le fonctionnement du foie, elle aide l'organisme à mieux gérer le sucre dans le sang en cas de diabète, elle est légèrement diurétique. En soins externes, elle calme les saignements, assainit le milieu buccal et régule la production de sébum (peau et cheveux). Elle contribue même à soulager certaines douleurs articulaires.

Comment l'utiliser :

- les feuilles se préparent en infusion, que l'on boit plusieurs fois par jour pour ses effets digestifs et dépuratifs. On peut même en faire des potages ;

• pour les soins externes, la même infusion peut servir à imprégner des compresses ou s'utiliser comme lotion ;

• pour stopper l'écoulement sanguin (en cas de saignement de nez ou de petite blessure par exemple), on utilise plutôt le jus de la plante (à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus) ;

• sur les articulations douloureuses ou les blessures légères, vous pouvez aussi appliquer des feuilles fraîches mixées.

Où l'acheter : si vous ne trouvez pas de plante fraîche à ramasser, achetez de la plante séchée (feuilles ou racines) dans une pharmacie ou une herboristerie.

La prêle

C'est une championne de la reminéralisation. Elle est très utile, en cure, pour améliorer la solidité osseuse, mais aussi celle des dents, des ongles et des cheveux. Elle est également dépurative. En soins locaux, elle est cicatrisante et antihémorragique. Elle contribue à l'entretien de la peau et des cheveux. Enfin, elle atténue naturellement les transpirations excessives.

Comment l'utiliser :

• en infusion de plante séchée pour les cures par voie orale ;

• en décoction de plante séchée pour les soins externes (compresses, lotions, frictions…) ;

• la poudre de plante séchée peut s'absorber en gélules ou s'utiliser directement sur la peau (notamment pour atténuer la transpiration).

Où l'acheter : la plante séchée et les gélules de plante s'achètent en pharmacie. La plante en vrac peut aussi se trouver dans les herboristeries.

La reine-des-prés

Cette grande fleur au port majestueux fut à l'origine de la découverte de l'aspirine. Comme ce médicament, elle est à la fois fébrifuge et antidouleur. Diurétique et dépurative, c'est une associée utile pendant les régimes minceur.

Comment l'utiliser :

• en infusion de feuilles et fleurs séchées par voie orale ;

• on trouve aussi la reine-des-prés en poudre de plante sèche conditionnée en gélules.

Où l'acheter : dans les pharmacies et les herboristeries pour la plante séchée en vrac, dans les pharmacies pour la poudre de plante en gélules.

Le tilleul

Voilà encore une plante très courante, que l'on trouve même conditionnée en sachets (comme le thé) dans les rayons tisanes des supermarchés. Pourtant, le tilleul est une vraie plante médicinale aux vertus multiples. Fébrifuge et antidouleur (notamment en cas de maux de tête), il agit aussi sur les angoisses et l'anxiété. C'est la plante de la bonne humeur et du sommeil serein. Vous pouvez aussi l'utiliser en gargarisme pour lutter contre les maux de gorge. Enfin, l'infusion peut servir de lotion pour le visage et d'eau de rinçage pour les cheveux.

Comment l'utiliser :

- les fleurs du tilleul forment comme de petits bouquets ressemblant à des feuilles longues et fines entourant un chaton (on parle d'inflorescences bractées). Ce sont elles que l'on prépare en infusion, une fois séchées ;
- cette infusion convient aussi bien à l'usage interne qu'aux soins externes.

Où l'acheter : pour bénéficier des vertus du tilleul, mieux vaut l'acheter dans une pharmacie ou une herboristerie.

La verveine odorante

Encore une plante très facile à cultiver lorsque l'on a un jardin, une terrasse ou un simple balcon. Elle ne demande qu'un peu d'eau et de lumière pour grandir et produire des feuilles à foison. Sa délicate saveur citronnée la différencie de la verveine officinale aux vertus plus marquées mais au goût moins agréable. Cette verveine est apaisante et digestive. Elle améliore la circulation sanguine en douceur. En usage externe, elle adoucit la peau et les cheveux.

Comment l'utiliser :

- ses feuilles séchées (mais pas trop longtemps) se préparent en infusion. Si vous en avez sous la main, vous pouvez aussi utiliser la plante fraîche après l'avoir légèrement froissée entre vos mains pour briser les nervures des feuilles ;
- la même infusion s'utilise pour les soins externes.

Où l'acheter : de préférence en pharmacie ou dans une herboristerie. Évitez la verveine en sachets que l'on trouve dans les rayons tisanes des supermarchés.

Les huiles essentielles indispensables

Ces extraits de plante, très puissants, sont obtenus le plus souvent par distillation. Les principes actifs y sont jusqu'à 200 fois plus concentrés que dans la plante d'origine. Les huiles essentielles sont donc à manier avec précaution. Lorsque vous suivez une recette, n'augmentez jamais les doses. Sauf dans de rares cas, l'usage hors prescription médicale doit se limiter aux soins externes (massages, inhalations, soins de beauté…) et les huiles essentielles doivent être mélangées à un support (huile végétale, beurre de karité…). Elles sont à éviter en cas de trouble neurologique.

En cas de doute, abstenez-vous ou demandez conseil à un professionnel.

Voici quelques huiles essentielles d'utilisation courante et d'un maniement simple (à condition de bien suivre les conseils et, une fois encore, de ne pas augmenter les doses).

L'arbre à thé

On l'appelle aussi *Tea tree* ou *Melaleuca alternifolia.* Cette huile essentielle stimule l'immunité. Elle est bactéricide, cicatrisante et anti-inflammatoire. Elle est idéale pour soigner les petites blessures et les brûlures légères, et les aider à cicatriser rapidement. Vous pouvez aussi l'utiliser pour les soins de la peau, notamment en cas de peau grasse.

Comment l'utiliser :

- exceptionnellement, vous pouvez en verser 1 goutte pure sur les petites blessures et brûlures ;
- le reste du temps, mélangez cette essence avec une huile de base avant de l'appliquer sur la peau.

Où l'acheter : dans les pharmacies, parapharmacies et certaines boutiques de produits diététiques.

Le bois de rose

Encore une grande amie de la peau. Surtout des peaux matures, car elle atténue les taches brunes et contribue à éviter les rides. C'est un régénérant tissulaire exceptionnel. En plus, elle apaise les tensions (il suffit de la respirer) et équilibre le fonctionnement hormonal.

Comment l'utiliser :

- elle n'est pas agressive pour la peau. Elle fait partie des quelques huiles

essentielles que l’on peut utiliser pure sans risque d’irritation ;

• vous pouvez aussi la mélanger à d’autres ingrédients (huile végétale, gel d’aloès, beurre de karité…) pour préparer des soins cutanés adaptés à votre peau.

Où l’acheter : dans les pharmacies, parapharmacies et certaines boutiques de produits diététiques.

Le citron

Voilà une huile essentielle plus irritante pour la peau, à ne jamais utiliser pure. Elle est fortement bactéricide et stimule les défenses de l’organisme. Elle améliore la circulation sanguine, notamment le retour veineux, et elle fluidifie le sang. Fortement stimulante, elle est idéale pour effacer la fatigue. En soins cosmétiques, elle convient surtout aux peaux grasses qu’elle assainit.

Comment l’utiliser :

• il faut toujours la mélanger avec une huile de base avant de l’utiliser sur la peau, en massages ou en frictions ;

• pour le bain, il faut la mélanger avec du sel marin ou du bicarbonate avant de l’ajouter dans l’eau afin d’éviter les gouttes qui surnagent et risquent de provoquer des irritations.

Où l’acheter : dans les pharmacies, parapharmacies et certaines boutiques de produits diététiques.

L’eucalyptus

C’est une huile essentielle qu’il faut avoir chez soi à l’entrée de l’hiver pour prévenir (et soigner en cas de besoin) les maladies de saison, car elle a un effet bactéricide très important, notamment sur les microbes qui affectent la sphère respiratoire. En massage, elle soulage aussi les douleurs articulaires et musculaires.

Comment l’utiliser :

• il existe plusieurs variétés d’eucalyptus. Choisissez plutôt la variété *Eucalyptus radiata*, moins délicate à utiliser. Car l’huile essentielle d’eucalyptus peut s’avérer toxique par voie orale. Il faut absolument la réserver à l’usage externe, notamment les inhalations ;

• pour les inhalations humides, quelques gouttes dans un bol d’eau bouillante suffisent. Pour les inhalations sèches, versez ces gouttes directement sur un mouchoir et respirez ;

• vous pouvez aussi garder un flacon dans votre poche ou votre sac, et en respirer les effluves plusieurs fois par jour ;

• mélangez-la à une huile de base pour enduire la poitrine et la gorge en cas d'atteinte infectieuse ;

• pensez aussi à elle pour parfumer et assainir la maison (en diffusion).

Où l'acheter : dans les pharmacies, parapharmacies et certaines boutiques de produits diététiques.

La lavande

C'est la reine des huiles essentielles, bourrée de vertus et dénuée de toute toxicité. Elle cumule les vertus. Elle est anxiolytique et améliore le sommeil. Elle soulage les douleurs spasmodiques (maux de tête notamment). Et, surtout, elle est très désinfectante et cicatrisante. Un recours indispensable pour soigner les bobos, les brûlures, les boutons… Et même pour préparer des soins de beauté assainissants, hydratants et régénérants.

Comment l'utiliser :

• c'est l'une des rares que l'on peut utiliser pure sur la peau sans aucun risque. Profitez-en, notamment pour soulager le feu des petites brûlures et des coups de soleil, mais aussi pour aider les petites blessures à cicatriser ;

• elle est idéale pour le bain, car vous pouvez la verser directement sous les robinets ouverts ;

• pour les massages et les frictions, mélangez-la à une huile végétale de base ;

• pour soulager la tension nerveuse, respirez directement les effluves du flacon ou diffusez-la dans la maison ;

• enfin, pour fabriquer vos produits cosmétiques maison, vous pouvez la mélanger à des huiles de base, du beurre de karité, des pulpes de fruits ou de légumes, du miel…

Où l'acheter : dans les pharmacies, parapharmacies et certaines boutiques de produits diététiques.

La menthe poivrée

Elle est globalement stimulante sur les plans physique et psychique. En plus, elle a des effets digestifs (elle soulage la nausée) et elle contribue à faire baisser la fièvre. Sur la peau, elle produit un effet fraîcheur immédiat qui « endort » les douleurs localisées (articulaires, par exemple).

Comment l'utiliser :

• avec précaution, car elle peut provoquer des réactions allergiques. Essayez d'abord avec 1 goutte diluée dans un peu d'huile végétale, que vous étalerez sur un coin de peau (l'intérieur du poignet par exemple) ;

• pour lutter contre les douleurs, utilisez-la en massage ou en friction, toujours mélangée à un peu d'huile végétale ;

• pour son effet stimulant, respirez les effluves qui se dégagent du flacon. Vous pouvez aussi poser 1 goutte (1 seule) sur le bout du doigt, puis l'appliquer sur les gencives. Effet coup de fouet garanti.

Où l'acheter : dans les pharmacies, parapharmacies et certaines boutiques de produits diététiques.

⊛ Le néroli

On nomme ainsi l'huile essentielle extraite de la délicate fleur d'oranger. Elle possède les mêmes vertus que la fleur d'origine, mais beaucoup plus concentrées et puissantes. Cette essence est antistress. Elle apaise la tension nerveuse et combat la déprime. Elle améliore le sommeil. En soins externes, elle contribue à l'équilibre de la peau. Vous pouvez l'intégrer dans toutes sortes de cosmétiques maison.

Comment l'utiliser :

• pour un bain détente, mélangez-la avec du bicarbonate ou du sel de mer avant de la verser sous les robinets ouverts ;

• pour vous détendre dans la journée, respirez les effluves à même le flacon ou versez une dizaine de gouttes sur un mouchoir ;

• le soir, avant de vous coucher, massez mains et pieds avec un mélange d'huile végétale de base et d'huile essentielle de néroli ;

• pour les soins cosmétiques, mélangez-la à d'autres substances : beurre de karité, huile végétale, argile blanche…

Où l'acheter : dans les pharmacies, parapharmacies et certaines boutiques de produits diététiques.

⊛ L'orange

Comme celle extraite du citron, l'huile essentielle d'orange doit être maniée avec prudence car elle est irritante pour la peau. À ceci près, c'est une huile très utile dans la maison qu'elle parfume très agréablement. Elle est très apaisante et soulage les troubles d'origine nerveuse (palpitations liées au stress, difficultés digestives…). En soins locaux, elle est dépurative, assainit

les peaux grasses et contribue à chasser la cellulite.

Comment l'utiliser :

• ne la mettez jamais pure sur la peau. Mélangez-la d'abord à une huile végétale de base avant de l'utiliser en massage et friction ;

• pour le bain, ajoutez quelques gouttes dans un bol de sel marin ou de bicarbonate, puis mélangez avant de verser le tout dans la baignoire ;

• elle est parfaite pour la diffusion dans l'atmosphère. Vous pouvez aussi verser une dizaine de gouttes sur un mouchoir et respirer les effluves ;

• pour les produits cosmétiques, mélangez-la avec du beurre de karité, du gel d'aloès, des huiles végétales, de l'argile…

Où l'acheter : dans les pharmacies, parapharmacies et certaines boutiques de produits diététiques.

⊛ Le romarin

L'essence que l'on tire de cet aromate courant est très puissante. Elle assainit les voies respiratoires, soulage les douleurs rhumatismales et combat les névralgies (notamment les migraines). En soins locaux, elle contribue à l'entretien des peaux et des cheveux gras. C'est, en plus, un stimulant intellectuel très utile dans les périodes de surmenage et de fatigue. Enfin, elle est bactéricide et cicatrisante (pour les petites blessures).

Comment l'utiliser :

• choisissez de préférence l'huile essentielle de romarin « à cinéole » (*Rosmarinus officinalis cineoliferum*), beaucoup moins délicate à utiliser sans prescription médicale ;

• vous pouvez l'utiliser en inhalation pour soigner les maladies de l'hiver ;

• pour les massages articulaires, mélangez-la avec une huile végétale de base ;

• pour bénéficier de son effet stimulant, il suffit de la respirer directement au flacon ou versée sur un mouchoir ;

• pour les soins cosmétiques, mélangez-la à d'autres ingrédients (huiles végétales, beurre de karité, jus de citron, bicarbonate…).

Où l'acheter : dans les pharmacies, parapharmacies et certaines boutiques de produits diététiques.

⊛ L'ylang-ylang

Cette fleur pousse sur les îles de l'océan Indien (Mayotte, les Comores…). Très odorante, elle produit une huile essentielle d'utilisation très simple. Elle

est légèrement aphrodisiaque, antidéprime, apaisante, et même euphorisante. Dans la foulée, elle convient aux hypertendus dont elle contribue à réguler la pression artérielle. Elle se prête aussi aux soins de la peau et des cheveux, qu'elle adoucit et hydrate.

Comment l'utiliser :

• versez quelques gouttes directement dans l'eau du bain pour bénéficier de ses effluves délicieux. Inutile de la mélanger d'abord à un produit diffuseur car elle n'est pas irritante. Mais ne forcez pas trop la dose car son odeur est très puissante ;

• diffusez-la dans la maison pour apaiser l'atmosphère ;

• pour les massages coquins, mélangez-la d'abord à une huile végétale de base. *Idem* pour les soins cosmétiques.

Où l'acheter : dans les pharmacies, parapharmacies et certaines boutiques de produits diététiques.

Les autres produits naturels

À cette panoplie déjà bien remplie, il faut encore ajouter quelques produits indispensables. Tout ce qu'il y a de plus naturels, certains servant de base à de nombreux produits cosmétiques maison. D'autres sont des sortes de « superaliments », compléments très denses sur le plan nutritionnel qui contribuent à l'entretien de la santé. Gardez-les toujours sous la main, vous ne le regretterez pas.

L'argile

C'est de la terre, mais pas n'importe quelle terre. Dans sa structure tout à fait exceptionnelle, elle emprisonne l'eau et un grand nombre de minéraux. En découlent d'innombrables vertus. Par voie interne ou en soins externes, elle est reminéralisante, purifiante, elle neutralise l'excès d'acidité, elle favorise la cicatrisation, elle est antiseptique, elle apaise les douleurs… Tout comme elle emprisonne des substances bénéfiques pour nous les restituer, elle sait attirer dans ses filets les toxines pour nous en débarrasser. Elle fait également beaucoup pour la beauté des cheveux et de la peau : elle assainit, purifie, équilibre (notamment les peaux grasses), elle resserre les pores et

éclaircit le teint… Tout ça avec un maniement simple et sans risque pour la santé. Avouez que c'est tentant !

Comment l'utiliser :

• par voie interne, l'argile peut se boire. Il suffit de verser 1 cuillerée dans un verre d'eau et de laisser reposer quelques heures avant d'avaler soit l'eau qui surnage (eau d'argile), soit l'eau et la terre après avoir remué (lait d'argile). Attention cependant si vous êtes sujet à la constipation : n'en abusez pas car cette terre ralentit un peu le transit ;

• pour les soins externes, c'est le cataplasme et le masque qui sont le plus utilisés. Il suffit de mélanger la terre en poudre avec un liquide (eau, infusion, mélange d'eau et d'huile végétale et/ou d'huiles essentielles, jus de fruits ou de légumes frais…). Puis on étale sur le visage, les cheveux ou la zone à traiter et on laisse agir ;

• une seule contrainte importante : il ne faut jamais mélanger l'argile avec une cuillère en métal (ou dans un récipient en métal) car cela perturbe son effet. Privilégiez les bols en faïence ou en porcelaine et les cuillères en bois.

Où l'acheter : il existe plusieurs sortes d'argile – verte, rouge, jaune, blanche, en morceaux ou en poudre… Toutes ont des vertus très proches. Le plus simple pour s'y retrouver est de privilégier l'argile blanche pour les soins internes et les soins externes délicats (sur les blessures par exemple). Pour le reste, l'argile verte, moins fine, fait l'affaire. Dans un cas comme dans l'autre, la terre en poudre est plus simple d'utilisation. Vous trouverez de l'argile dans les pharmacies, parapharmacies et boutiques de produits diététiques, ainsi que dans les rayons spécialisés de certaines grandes surfaces. Si vous avez le choix, optez pour une argile séchée naturellement au soleil et non dans un four.

⊛ Le beurre de karité

Ce produit 100 % naturel a la consistance du beurre. Il est extrait d'une noix largement cultivée dans les pays d'Afrique de l'Ouest où on l'utilise avant tout pour les soins de la peau, en cosmétique comme en thérapeutique. Cette matière grasse naturelle, très riche en nutriments, est cicatrisante et régénérante. Elle favorise l'hydratation et protège contre les agressions extérieures. Elle nourrit la peau en profondeur et protège contre les signes du vieillissement. Des défauts ? Le karité n'en a pas. Alors autant en profiter.

Comment l'utiliser :

• le beurre de karité est extrait du noyau du fruit qui pousse sur le karité

(c’est le nom de l’arbre). Il a bel et bien la consistance du beurre, et comme lui, il demande à être tiédi pour devenir plus souple ;

• vous pouvez l’étaler tel quel sur la peau pour bénéficier de ses vertus. Vous pouvez aussi l’utiliser comme base pour préparer des soins cosmétiques ou des pommades thérapeutiques (notamment pour accélérer la cicatrisation en cas de brûlure) ;

• avant de le mélanger à d’autres ingrédients (huiles essentielles, pulpes de fruits ou de légumes…), il faut le faire tiédir très doucement au bain-marie, à très petit feu, et arrêter dès que sa consistance s’est assouplie.

Où l’acheter : vous trouverez du beurre de karité naturel dans les boutiques de produits diététiques et dans certaines parapharmacies. Vous y trouverez également (ainsi que dans les rayons cosmétiques des grandes pharmacies) des produits à base de karité.

Le bicarbonate

Cette humble poudre blanche, 100 % naturelle, est un simple dérivé du sel (un carbonate de sodium, alors que le sel de table est un chlorure de sodium). Sa principale qualité, pour la santé comme pour la beauté : il neutralise l’acidité. Une vertu importante lorsqu’on l’avale (il neutralise les maux d’estomac, améliore la digestion et rétablit un bon équilibre acido-basique du milieu intérieur), mais aussi lorsqu’on l’étale sur la peau (une vertu très utile en cas de transpiration excessive ou malodorante). Il apaise les rougeurs, les coups de soleil et les petites brûlures. Il est très efficace pour rétablir une bonne hygiène buccale. Il est dégraissant (pour les peaux et les cheveux gras). Il blanchit les dents sans abîmer l’émail et permet de faire des gommages douceur qui respectent tous les types de peau.

Comment l’utiliser :

• la poudre s’emploie telle quelle pour gommer la peau (sur l’épiderme humide) et pour neutraliser la transpiration ;

• pour tous les autres soins, il suffit de lui ajouter un peu d’eau. Selon la quantité, vous obtiendrez une pâte ou une sorte de lait plus ou moins épaisses auxquelles vous pourrez ajouter d’autres ingrédients naturels ;

• attention : si votre mélange mousse, ne vous inquiétez pas. C’est seulement une réaction entre le bicarbonate et l’acidité des autres ingrédients. Cela n’enlève rien à l’efficacité de votre préparation.

Où l’acheter : on en trouve dans tous les supermarchés. Choisissez de préférence du bicarbonate alimentaire (le plus souvent dans les rayons de

produits à pâtisserie), plus fin. Il convient aussi pour tous les soins externes.

Le charbon végétal

C’est du simple charbon de bois, passé dans un bain de vapeur puis séché. Il en ressort une matière remplie de minuscules alvéoles. C’est de là que le charbon végétal tire son efficacité, car il y emprisonne au passage tous les déchets, les gaz et les toxines. Le charbon est l’ami de votre digestion et de votre transit. Il est efficace en cas de brûlures gastriques, de ballonnements, de problèmes intestinaux…

Comment l’utiliser :

- il se consomme par voie interne. Il faut l’avaler pour qu’il agisse de l’intérieur. Comme il n’est pas assimilé par l’organisme, il fait son chemin dans le tube digestif et il est expulsé dans les selles, chargé de tous les déchets qu’il a rencontrés et capturés en chemin ;
- on trouve du charbon en comprimés, en gélules ou en poudre. Préférez les deux premiers car la sensation gustative du dernier n’est pas très agréable ;
- une précaution à prendre : si vous suivez un traitement médicamenteux ou si vous prenez des compléments alimentaires, avalez votre charbon à distance des prises afin que les principes actifs ne soient pas évacués en même temps que les déchets et les gaz.

Où l’acheter : dans les pharmacies, parapharmacies et boutiques de produits diététiques.

La gelée royale

C’est la nourriture que les abeilles réservent à la reine de la ruche. La gelée royale est une mine de nutriments exceptionnelle. Imaginez : au départ, la reine est une larve identique aux autres ; la différence, c’est qu’elle est la seule à être nourrie à la gelée royale. Résultat : au bout d’une semaine, elle est 1 000 fois plus grosse que les autres abeilles.

Chez l’homme, la gelée royale possède de nombreuses vertus. Elle stimule le renouvellement cellulaire, combat la fatigue, reminéralise l’organisme, augmente l’oxygénation cellulaire, améliore l’humeur, chasse le stress, soulage l’inflammation, stimule l’immunité… Un vrai médicament naturel complètement dénué d’effets secondaires.

Comment l’utiliser :

- la gelée royale s’avale, tout simplement. C’est par voie interne qu’elle diffuse ses nombreuses qualités.

Où l'acheter : on la trouve dans les pharmacies, parapharmacies ou boutiques de produits diététiques, sous sa forme naturelle (une pâte blanchâtre vendue dans de petits pots), ou conditionnée en ampoules ou en gélules. On trouve aussi de la gelée royale associée à d'autres substances (ginseng, gingembre, algues…).

Les huiles cosmétiques

Au-delà de la célèbre huile d'olive (voir p. 43), que l'on peut aussi utiliser en cosmétique, les huiles végétales sont les ingrédients indispensables de nombreux soins de santé et de beauté. Non contentes d'être des bases efficaces, elles apportent leur richesse en acides gras et en vitamines antioxydantes (notamment E). Elles possèdent toutes une grande affinité avec la peau et les cheveux. Elles sont hydratantes, adoucissantes et parfois cicatrisantes. Comme elles ont toutes des compositions différentes, chacune possède, en plus, des qualités particulières. Voici quelques exemples :

- l'huile d'amande douce : la plus courante. Elle convient à toutes les peaux, y compris les plus sensibles et fragiles (notamment celle des bébés) ;
- l'huile de germe de blé : à la fois alimentaire et cosmétique, elle respecte la peau et contribue à sa régénération. Elle se consomme aussi en gélules pour ses vertus internes ;
- l'huile de lin : celle-ci aussi peut se manger ou s'appliquer sur la peau. Mais attention, toutes les huiles de lin ne sont pas propres à la consommation. C'est une huile très nourrissante ;
- l'huile de millepertuis : elle est obtenue par macération des fleurs dans une huile de base. La plante lui confère une action cicatrisante exceptionnelle ;
- l'huile de carotte : comme la précédente, c'est une huile obtenue par macération de la racine dans une huile de base. Très riche en bêta-carotène, elle protège la peau et active sa régénération ;
- l'huile d'onagre : elle renferme des prostaglandines qui améliorent et équilibrent le fonctionnement hormonal féminin. Ces substances lui confèrent également un effet anti-inflammatoire ;
- l'huile de rose musquée : son terrain, c'est la cicatrisation. Elle est exceptionnelle sur ce plan. Non seulement elle permet une cicatrisation rapide, mais elle permet aussi de lutter contre les cicatrices disgracieuses ;
- l'huile de sésame : on la déguste (elle a une délicieuse saveur de graines grillées) et on l'utilise comme base cosmétique. La médecine indienne traditionnelle (ayurvéda) la considère même comme un vrai médicament. Elle

est très équilibrée et convient à tous les types de soins.

Comment les utiliser :

• très simplement, en les étalant nature sur la peau ;

• vous pouvez aussi leur ajouter toutes sortes d'ingrédients : huiles essentielles, pulpes de fruits et de légumes, argile, bicarbonate, miel, jaune d'œuf, etc. ;

• celles qui sont comestibles ne doivent pas être cuites, afin de ne pas endommager leurs fragiles acides gras.

Où les acheter : que vous les preniez dans une pharmacie, une parapharmacie, une boutique bio ou un supermarché, veillez à la qualité. Lisez bien l'étiquette et choisissez une huile obtenue par pression à froid.

⊛ Le pollen

Les abeilles ramassent le pollen des fleurs pour faire leur miel. Mais avant cela, il est conditionné par ces insectes en petites pelotes qu'ils agglomèrent en y ajoutant une sécrétion particulière et en les roulant entre leurs pattes. Ce pollen en pelotes est très riche en nutriments essentiels, enzymes, activateurs de croissance cellulaire… C'est un excellent antifatigue, reminéralisant, qui accompagne les périodes de convalescence. Il apaise la tension mentale et nerveuse. Il stimule les défenses de l'organisme. Il contribue même à soulager les douleurs articulaires et les troubles intestinaux.

Comment l'utiliser :

• tout simplement en l'avalant, de préférence le matin à jeun, avec un fruit fraîchement pressé.

Où l'acheter : plutôt dans les boutiques de produits diététiques.

⊛ La propolis

C'est une substance sécrétée par les abeilles pour colmater la ruche et la protéger contre les germes extérieurs. Un véritable antibiotique naturel. Elle est concoctée à partir de la résine de bourgeons de conifères (très riche en huiles essentielles bactéricides), que les abeilles mélangent à leurs propres sécrétions. Cette propolis possède des vertus bactéricides importantes, cicatrisantes et anti-inflammatoires.

Comment l'utiliser :

• la propolis se consomme par voie interne ;

• vous pouvez aussi mâcher un petit morceau de propolis comme s'il s'agissait d'un chewing-gum, puis recracher ce qui reste au bout d'au moins

30 min ;

• on trouve aussi aujourd’hui des pastilles pour la gorge à la propolis, des sprays contre les inflammations respiratoires, des bains de bouche…

Où l’acheter : pour la propolis nature, préférez les boutiques de produits diététiques. Les produits intégrant de la propolis se trouvent indifféremment dans ces mêmes magasins, dans les pharmacies ou dans les parapharmacies. Faites attention à une chose : la quantité de propolis présente dans le produit. Certains en contiennent trop peu pour que celle-ci soit efficace.

Quelques gestes de base

Tout au long des pages qui suivent, vous trouverez des recettes intégrant des gestes certes simples, mais qu’il vaut mieux bien maîtriser. Voici les principaux.

Faire une infusion

Faites chauffer la quantité désirée d’eau dans une casserole. Puis versez dans un récipient adapté et ajoutez les plantes. Laissez infuser entre 5 et 10 min selon les plantes, avant de filtrer et d’utiliser.

Faire une décoction

Cette fois, il faut placer la plante dans l’eau froide. Puis vous faites chauffer le tout et vous laissez frissonner pendant un temps très variable selon les plantes (de quelques secondes à 1 h). Ce mode de préparation convient généralement aux végétaux de structure plus dure (racines, branches, feuilles épaisses…). Il suffit ensuite de filtrer et d’utiliser.

Faire un alcoolat

Faites macérer la plante dans de l’alcool afin que ses principes actifs se répandent dans le liquide. Choisissez un alcool neutre : de l’alcool à 60° vendu en pharmacie, ou une boisson alcoolisée sans saveur (comme la vodka qui titre près de 40°). La durée de macération dépend de la plante. Elle peut durer de 2 jours à 1 mois. Ensuite, il suffit de filtrer soigneusement et de conserver dans un flacon bien bouché, à l’abri de la lumière et de la chaleur. Cet alcoolat s’utilise ensuite dilué.

Faire une huile de soin

Comme pour la recette précédente, il suffit de faire macérer la plante dans un liquide. Mais cette fois-ci, il s’agit d’huile. Choisissez une huile de base de bonne qualité (olive, amande douce, sésame…) et plongez-y les plantes. Laissez macérer pendant un temps variable (de 1 à 4 semaines), le temps que la plante libère ses principes actifs dans l’huile. Puis, il ne reste qu’à filtrer et à verser dans un flacon muni d’un bouchon. À conserver à l’abri de la lumière et de la chaleur. Ne préparez pas de trop grandes quantités d’huile de soin, car elle risque de s’oxyder. Tablez sur 1 à 3 semaines de conservation maximum. Ensuite, vous utiliserez l’huile de soin pure en massage ou comme base de produits cosmétiques.

2

LES RECETTES DE SANTÉ ET DE BEAUTÉ

❖ Abcès cutané

Les lésions cutanées banales (échardes, boutons, petites plaies cicatrisées en surface…) peuvent parfois s'infecter. Un germe s'installe dans une petite cavité sous la peau et s'y développe. On parle alors d'abcès. Une poche de pus se forme, contenant des microbes. Le plus souvent, il s'agit d'un staphylocoque. La zone devient rouge, chaude et douloureuse au toucher. Il ne faut pas prendre les abcès à la légère. Lorsqu'ils sont importants et très douloureux, associés à une légère fièvre, il vaut mieux consulter un médecin qui incisera pour évacuer le pus. Cependant, la plupart du temps, il suffit de traitements locaux pour en venir à bout, surtout si vous réagissez rapidement.

En pratique

• *Les conseils d'hygiène :* ne touchez jamais l'abcès sans vous être soigneusement lavé les mains au savon, puis les avoir désinfectées avec un désinfectant local. Procédez également à une désinfection de la zone avant d'effectuer les soins. Et surtout, n'essayez jamais de percer un abcès vous-même. Le but des soins est plutôt d'agir à travers la barrière cutanée pour accélérer le « mûrissement » de l'abcès, freiner le développement des germes et favoriser son éclosion naturelle.

• *Un cataplasme d'oignon :* épluchez un gros oignon, coupez-le en deux et faites-le cuire à four doux (160 °C) jusqu'à ce qu'il devienne tendre. Laissez tiédir, puis appliquez 1/2 oignon sur l'abcès. Maintenez en place avec une

bande élastique pendant 1 h. Renouvelez dans la journée. Ce soin, effectué régulièrement pendant quelques jours, permet à l'abcès de se percer tout seul. Ensuite, il suffit de bien désinfecter chaque jour et de protéger avec un pansement stérile jusqu'à ce que la zone soit cicatrisée.

• *Un cataplasme de tomate :* rincez soigneusement une tomate bien mûre et coupez-la en tranches épaisses. Déposez une tranche sur l'abcès, préalablement désinfecté, et maintenez en place avec un bandage élastique. Conservez 1 h. Répétez l'opération trois fois par jour jusqu'à ce que l'abcès soit percé. Puis, désinfectez soigneusement et protégez avec un pansement stérile jusqu'à cicatrisation.

• *Un cataplasme d'argile :* versez 3 cuillerées à soupe d'argile verte en poudre dans un bol, puis ajoutez un peu d'eau froide pour former une pâte. Étalez sur l'abcès préalablement désinfecté, en couche épaisse, et recouvrez d'une gaze. Laissez en place jusqu'à ce que l'argile soit bien sèche (environ 30 min). Renouvelez l'opération au moins trois fois par jour jusqu'à ce que l'abcès se perce.

• *Une application de feuilles de vigne ou de figuier :* rincez soigneusement la feuille puis trempez-la 1 min dans l'eau bouillante pour la ramollir. Appliquez sur la plaie et maintenez avec un bandage élastique pendant 30 min. Renouvelez l'opération trois fois par jour.

• *Des compresses chaudes :* si vous n'avez rien d'autre sous la main, contentez-vous de verser de l'eau très chaude sur une compresse en coton fin (un mouchoir soigneusement plié fait l'affaire), et appliquez sur l'abcès jusqu'à ce que la compresse tiédisse. Renouvelez plusieurs fois dans la journée. Entre deux compresses, protégez l'abcès avec un pansement aéré.

❖ Abcès dentaire

L'abcès se forme parfois sur la gencive, généralement sous une dent cariée infectée. La joue est gonflée et la douleur peut être intense. Premier geste d'urgence : prendre rendez-vous chez le dentiste qui soignera la dent touchée et vous prescrira éventuellement des antibiotiques pour juguler l'infection. Quelques gestes vous permettront d'attendre jusque-là.

En pratique

• *Un bain de bouche au citron :* pressez 1/2 citron, bio de préférence. Versez le jus dans un demi-verre d'eau tiède, mélangez et rincez votre bouche avec la préparation en insistant sur la zone touchée par l'abcès. Recommencez au moins quatre fois dans la journée.

• *Une application d'huile essentielle de clou de girofle :* découpez un tout petit morceau de coton hydrophile (quelques millimètres suffisent). Versez dessus 1 goutte (1 seule) d'huile essentielle de clou de girofle, puis appliquez entre la gencive et la joue au niveau de l'abcès. Laissez en place pendant 1 h. Renouvelez 3 h plus tard.

• *Un chewing-gum naturel :* mâchez soit un clou de girofle, soit un petit morceau de propolis purifiée. Prolongez la salivation le plus longtemps possible, puis crachez le morceau de propolis ou ce qui reste du clou de girofle. Renouvelez trois ou quatre fois par jour.

❖ Acné

Ce n'est pas seulement une accumulation de boutons disgracieux sur le visage. L'acné est une maladie inflammatoire qui touche la peau, provoquant cette éruption boutonneuse. Le sébum (substance grasse qui protège la peau contre les agressions extérieures) est produit en quantité trop importante. La peau devient grasse, les pores s'encombrent et parfois s'infectent, ce qui produit ces gros boutons rouges à pointe blanche, sensibles au toucher. Très fréquente à l'adolescence, l'acné est alors influencée par les très fortes variations hormonales de cette période. Elle touche près de 75 % des jeunes gens, garçons ou filles. Lorsqu'elle persiste à l'âge adulte, l'acné peut devenir plus sérieuse et demande parfois des traitements par voie interne. Dans tous les cas, les gestes naturels sont indispensables. L'alimentation, d'abord, qui contribue à accentuer ou à faire régresser les symptômes. Les gestes d'hygiène cutanée ensuite, ainsi que les leçons de nos ancêtres qui en savaient plus que l'on pourrait le penser sur ce trouble très fréquent.

En pratique

• *Les conseils alimentaires :* évitez les fritures très grasses et les aliments qui produisent beaucoup de toxines dans l'organisme (chocolat, sucreries industrielles…). D'une manière générale, diminuez votre consommation de sucres rapides (confitures, bonbons…) et de graisses animales (fromages, charcuterie…). Augmentez votre ration quotidienne de fruits et légumes frais, de céréales complètes (pain, pâtes, riz…) et de légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches…).

• *Les gestes d'hygiène :* même si l'acné résulte d'une concentration de sébum dans les pores, il faut éviter d'accumuler les traitements trop décapants qui ne font qu'aggraver l'inflammation locale. Évitez les gommages brutaux et les produits anti-peau grasse. Nettoyez votre peau matin et soir avec une

lotion neutre ou du savon surgras.

• *Un gommage léger au bicarbonate :* rincez votre visage à l'eau tiède. Trempez le bout des doigts dans un peu de bicarbonate et appliquez-le directement sur votre visage (et éventuellement sur vos épaules et votre dos). Frottez sans appuyer, en décrivant de petits cercles réguliers, sans insister particulièrement sur les boutons. Rincez abondamment à l'eau claire.

• *Une friction à l'ail :* les gousses d'ail contiennent des substances antibiotiques et anti-inflammatoires naturelles. Pour que votre peau en bénéficie, il suffit de mixer 2 ou 3 gousses d'ail fraîches. Puis appliquez la purée ainsi obtenue sur les boutons. Laissez agir 15 min puis rincez soigneusement. Renouvelez tous les jours jusqu'à ce que les boutons régressent. Il vaut mieux faire ce traitement le soir, avant de vous coucher, afin de ne pas incommoder vos proches avec son odeur assez forte.

• *Un masque d'argile verte à la lavande :* versez 5 cuillerées à soupe d'argile verte dans un bol et ajoutez un peu d'eau tiède jusqu'à obtenir une pâte. Intégrez 5 gouttes d'huile essentielle de lavande et mélangez bien. Étalez ce masque sur la zone touchée par l'acné et laissez en place 30 min. Rincez à l'eau claire. Renouvelez deux fois par semaine (pas davantage pour ne pas agresser la peau). Vous pouvez aussi poser ce cataplasme directement sur les boutons, en couche plus épaisse.

• *Une lotion maison à la bardane :* versez 100 g de racine de bardane dans une casserole et ajoutez 1/2 l d'eau. Faites bouillir le tout pendant 15 min puis filtrez soigneusement. Versez la préparation dans une bouteille opaque munie d'un bouchon et utilisez-la comme lotion pour rincer votre peau matin et soir. Vous pouvez aussi tamponner les boutons les plus importants avec cette lotion versée sur un coton, plusieurs fois par jour.

• *Une crème maison à l'aloès, au miel et au citron :* pressez 1/2 citron et filtrez son jus. Prélevez 1 cuillerée à soupe de jus, puis mélangez-le avec 1 cuillerée à soupe de gel d'aloès et 1 de miel liquide. Remuez bien et étalez sur les boutons le soir avant de vous coucher. Laissez agir toute la nuit. Le matin, rincez avec la lotion à la bardane.

• *Une lotion antiseptique au vinaigre et à la lavande :* versez 25 cl de vinaigre de cidre dans un bol et ajoutez 20 g de fleurs de lavande. Intégrez 10 gouttes d'huile essentielle de lavande et mélangez bien. Versez le tout dans un flacon muni d'un bouchon et laissez reposer pendant 5 jours. Filtrez et utilisez sur un coton pour tamponner les boutons (sans frotter) le soir avant de vous coucher.

❖ Aérophagie

Cette accumulation d’air dans l’estomac est source de gêne, de sensations désagréables, voire de véritables douleurs. S’il est normal d’avaler un peu d’air lorsque l’on mange, que l’on boit ou que l’on avale sa salive, l’excès d’air doit être combattu afin d’éviter ces désagréments.

L’aérophagie se manifeste le plus souvent lorsque l’on mange trop vite et que l’on ne mâche pas suffisamment. Le stress et l’excès de tension nerveuse y contribuent. Il arrive aussi que certains aliments ou boissons dégagent des gaz au cours de la digestion. L’air ainsi avalé peut être expulsé par des éructations parfois gênantes, ou s’infiltrer jusque dans les intestins où il contribue au ballonnement intestinal (voir p. 113).

En pratique

• *Les conseils alimentaires :* évitez les aliments qui dégagent beaucoup de gaz au cours de la digestion : chou, haricots, pois chiches, pain blanc peu cuit… Intégrez aussi souvent que possible à vos repas de l’ail et surtout du gingembre. Ce dernier atténue la production de gaz dans l’estomac. Prenez le temps de manger lentement et de bien mâcher. Et surtout, supprimez complètement les chewing-gums.

• *Une tisane aux quatre plantes :* elle associe des plantes aux vertus digestives. La badiane (anis étoilé), le fenouil, le carvi et le cumin favorisent le bon déroulement de la digestion et facilitent l’expulsion de l’excès d’air. On les trouve très facilement puisqu’elles sont aussi des aromates de cuisine.

Préparez d’abord un mélange de plantes avec 20 g de chacune des graines suivantes : fenouil, carvi et cumin. Mettez 2 étoiles de badiane dans un gros bol d’eau froide, puis portez à ébullition et laissez frissonner 2 min. Éteignez le feu, rajoutez 1 cuillerée à soupe du mélange de plantes et laissez infuser 10 min. Buvez ce bol de tisane après chaque repas, nature ou sucré avec 1 cuillerée à café de miel. Suivez le traitement pendant au moins 10 jours.

• *Une bonne bouillotte :* après avoir bu votre tisane, allongez-vous pendant une vingtaine de minutes, au calme, et posez une bouillotte sur votre ventre. La chaleur favorise l’évacuation naturelle de l’air et apaise les tensions du tube digestif. En répétant régulièrement ces plages de repos, vous lutterez aussi contre le stress qui accentue l’aérophagie.

• *Un cataplasme à l’argile :* dans un bol, versez d’abord une tasse d’argile verte en poudre. Ajoutez un peu d’eau tiède pour obtenir une pâte ni trop liquide, ni trop épaisse, ni trop collante. Mélangez avec une cuillère en bois.

Étalez cette pâte sur le haut de votre abdomen (au niveau de l'estomac), recouvrez d'un linge de coton fin et maintenez en place avec un bandage. Conservez 30 min, puis rincez à l'eau tiède. Faites ce soin au moment des crises.

• *Un digestif maison :* dans 25 cl d'un alcool blanc de bonne qualité (vodka, eau de vie…), versez 5 g de graines d'anis vert, 5 g de graines de cumin, 5 g de graines de fenouil et 5 g de semences de persil. Bouchez bien le flacon et conservez-le à l'abri de la lumière et de la chaleur pendant 1 semaine. Filtrez soigneusement et buvez 1 à 2 cuillerées à soupe après chaque repas.

• *Une cure de charbon végétal :* deux fois par jour à distance des repas (milieu de matinée et milieu d'après-midi), prenez deux gélules de charbon végétal. Il a la particularité d'absorber les gaz et de les évacuer avec les selles. Procédez en cure de 8 à 10 jours, à renouveler si nécessaire 2 semaines plus tard.

❖ Aigreurs d'estomac

Associées ou non à de l'aérophagie, les aigreurs d'estomac peuvent être plus ou moins intenses, allant parfois jusqu'à la sensation de brûlure. Elles sont dues à des difficultés digestives, souvent associées à une production excessive de sucs gastriques. Le stress est un facteur aggravant.

Si vos aigreurs sont permanentes et si leur intensité augmente de jour en jour, consultez un médecin afin de vérifier qu'elles ne cachent pas une maladie plus sérieuse. Dans tous les cas, suivez ces gestes naturels qui amélioreront votre état.

En pratique

• *Une cure d'eau argileuse :* parmi ses nombreuses vertus, l'argile aide à éliminer les déchets toxiques du tube digestif et à calmer les brûlures et les remontées d'acidité. Chaque soir, versez 1 cuillerée à café d'argile blanche en poudre dans un verre d'eau de source. Mélangez avec une cuillère en bois et laissez reposer toute la nuit. Le lendemain matin, à jeun, mélangez à nouveau et buvez. Si cela vous semble désagréable, vous pouvez vous contenter de boire l'eau dans laquelle l'argile a reposé, sans remuer, afin de ne pas avaler la terre. Procédez ainsi pendant 2 semaines.

• *Une plante à mâcher :* les bâtons de réglisse possèdent des vertus digestives importantes. Cette plante est particulièrement active au niveau de l'estomac, dont elle calme les inflammations. Après le repas, mâchonnez pendant une dizaine de minutes un bâton de réglisse. Si vos dents ne vous

permettent pas cet exercice (la réglisse est très dure !), préparez-vous une décoction en faisant bouillir 10 g de morceaux de réglisse dans un grand volume d'eau pendant 10 min. Filtrez et buvez-en deux bols, à la fin des deux principaux repas. Procédez ainsi pendant 2 semaines maximum.

Attention : à fortes doses, la réglisse contribue à faire monter la pression artérielle. Évitez cette plante si vous êtes sujet aux hausses de tension.

• *Une infusion d'anis vert :* si vous souffrez d'hypertension, remplacez la réglisse par une infusion de graines d'anis vert. Versez 1 cuillerée à café de graines dans un bol d'eau bouillante et laissez infuser 10 min. Filtrez et buvez deux bols par jour, à la fin des repas de midi et du soir.

• *Une cure de bicarbonate :* cette petite poudre blanche a un effet alcalinisant important. Elle neutralise les substances acides. Idéale donc lorsque l'estomac est agressé par des sucs gastriques particulièrement corrosifs. Versez 1/2 cuillerée à soupe de bicarbonate dans un verre et ajoutez de l'eau froide. Mélangez et buvez immédiatement. Le soulagement sera rapide. En plus, ce traitement est sans effets secondaires et vous pouvez le répéter aussi souvent que nécessaire.

• *Un fruit qui soulage :* la datte est très connue dans les pays arabes pour son effet apaisant sur la digestion, particulièrement les brûlures d'estomac. Versez 1 poignée de dattes dans un bol et recouvrez-les d'eau bouillante. Laissez reposer 10 min puis mangez les fruits et buvez l'eau de trempage. Vous pouvez recommencer aussi souvent que vous le désirez. En plus, c'est délicieux !

• *Un cataplasme d'argile :* versez de l'argile verte en poudre dans un bol et ajoutez un peu d'eau chaude jusqu'à obtenir une pâte assez épaisse. Étalez cette pâte sur le haut de votre abdomen, juste en dessous des côtes. Allongez-vous et laissez agir 30 min en essayant de vous relaxer, les yeux fermés. Rincez à l'eau claire. Procédez ainsi une fois par jour, de préférence le soir avant de vous coucher. En plus de l'effet du cataplasme lui-même, ce petit moment de détente constitue un traitement car le stress aggrave les remontées d'acidité gastrique.

❖ Allergies cutanées

Si c'est votre peau qui vous joue des tours, essayez de déterminer les produits (ménagers, cosmétiques…) qui provoquent vos réactions allergiques. Et puis… évitez-les ! Remplacez-les par des produits naturels. Vous éviterez ainsi les démangeaisons, desquamations et autres réactions désagréables.

Voici, en plus, quelques gestes naturels pour faire cesser les réactions désagréables.

En pratique

• *Du bicarbonate pour entretenir la maison :* cette poudre blanche permet d'entretenir la maison et d'éviter le recours aux produits d'entretien du commerce. C'est un formidable détergent, à la fois anticalcaire et dégraissant, qui ne provoquera aucune réaction cutanée. Selon vos besoins, vous pouvez préparer un lait de bicarbonate ou une crème. Versez quelques cuillerées à soupe de poudre dans un petit bol et ajoutez de l'eau jusqu'à obtenir soit une pâte, soit une préparation plus liquide que vous utiliserez avec une éponge. Laissez agir quelques minutes puis rincez.

• *Une lotion au noyer pour entretenir votre peau :* versez 10 g de feuilles de noyer dans 1/2 l d'eau bouillante et laissez infuser 10 min. Filtrez et transvasez dans une bouteille opaque munie d'un bouchon, que vous rangerez à l'abri de la chaleur. Utilisez comme lotion sur votre visage, ou sur les zones réactives pour atténuer les rougeurs et les démangeaisons.

• *Un cataplasme de chou vert pour enrayer les éruptions :* prélevez quelques feuilles extérieures d'un gros chou vert (celles qui ont les plus grosses côtes), puis écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie afin de briser les cellules les plus fermes. Étalez sur la zone touchée et maintenez en place avec une bande élastique. Laissez agir pendant 1 h, puis rincez à l'eau claire. Répétez trois fois par jour.

❁ Allergies oculaires

Les allergies se manifestent parfois par des conjonctivites. Les yeux deviennent rouges, brûlants et larmoyants. Pour atténuer ces troubles en douceur, faites confiance aux plantes.

En pratique

• *Une infusion de bleuet pour soulager vos yeux :* cette petite fleur bleue apaise les irritations et calme le larmoiement. Comptez 20 g de fleurs pour 25 cl d'eau bouillante, laissez infuser 10 min avant de filtrer. Conservez pendant 3 jours maximum dans un flacon bien bouché, à l'abri de la chaleur et de la lumière. Utilisez cette infusion pour rincer vos paupières ou faire des bains d'yeux aussi souvent que nécessaire.

• *Un cataplasme de vigne rouge :* versez dans un bol d'eau froide 2 cuillerées à soupe de feuilles de vigne rouge découpées. Amenez à

ébullition puis arrêtez le feu. Laissez refroidir à température ambiante. Égouttez sommairement (afin de conserver un peu de liquide) et étalez le tout (feuilles et décoction) sur une gaze. Déposez sur vos yeux et allongez-vous. Détendez-vous pendant que le cataplasme agit (au moins 15 min). Puis rincez avec l'infusion de bleuet.

• *Une tisane de myrtille :* cette petite baie noire est un remède oculaire souverain. Vous pouvez, lorsque c'est la saison, déguster des myrtilles fraîches qui nourriront directement vos tissus oculaires, accentuant leur protection naturelle contre les réactions allergiques. Le reste de l'année, préparez-vous régulièrement une tisane avec 1 cuillerée à soupe de feuilles et de baies séchées pour un bol d'eau bouillante. Laissez infuser 10 min puis filtrez. Buvez-en deux ou trois fois par jour.

❖ Allergies respiratoires

La meilleure protection contre les allergies consiste à se prémunir contre les substances provoquant cette réaction excessive du système immunitaire, qui prend pour un agresseur un simple grain de pollen, un poil de chat ou un peu de poussière. Les allergies respiratoires se manifestent par le rhume des foins (éternuements et écoulement nasal clair), et parfois par une gêne respiratoire ressemblant à l'asthme. Les médicaments antihistaminiques sont souvent nécessaires pour faire cesser les crises importantes. Certains gestes naturels peuvent les accompagner pour améliorer leur effet. Ils permettent même de venir à bout des crises légères.

En pratique

• *Les conseils de vie quotidienne :* si vous êtes allergique au pollen, soyez particulièrement vigilant au printemps. L'air est surtout saturé de pollen en début de matinée et en fin d'après-midi. Pour vos courses ou vos promenades, préférez la fin de matinée et le début d'après-midi, voire le début de soirée (pas avant 20 heures).

La pluie a tendance à rabattre les pollens au sol. Profitez-en : sortez lorsqu'il pleut faiblement ou juste après les orages.

Évitez de garder des fleurs coupées dans la maison, car elles continuent de diffuser leur pollen pendant plusieurs jours.

• *Une inhalation à l'huile essentielle d'eucalyptus :* dans un bol d'eau bouillante, versez 5 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus. Puis penchez-vous au-dessus du bol de manière à respirer la vapeur chargée de principes actifs qui s'en dégage. Celle-ci aura un effet apaisant sur les réactions de vos

muqueuses nasales et pulmonaires.

• *Une tisane aux bourgeons de pin :* dans un bol d'eau froide, versez 1 cuillerée à soupe de bourgeons de pin. Faites bouillir 5 min en couvrant afin que les principes actifs de la plante ne s'envolent pas avec la vapeur. Laissez reposer 5 min puis filtrez. Sucrez avec 1 cuillerée à café de miel. Buvez deux fois par jour.

• *Du miel pour stopper les éternuements :* la recette est simple, il suffit de manger 1 cuillerée à café de miel toutes les heures jusqu'à ce que les crises d'éternuement s'espacent et cessent. Le miel est un adoucissant majeur.

❁ Ampoules

Ces petites poches emplies d'un liquide translucide sont dues le plus souvent à un frottement répété qui a décollé l'épiderme des couches profondes du derme. Elles peuvent aussi être consécutives à une brûlure légère. Il faut savoir que la peau décollée ne se recollera pas. Dans tous les cas, elle finira par se flétrir et sécher. Mais il est important que l'ampoule ne se déchire pas prématurément afin d'éviter tout risque d'infection.

En pratique

• *Si l'ampoule n'est pas ouverte :* il vaut mieux la vider sans déchirer la peau. Dans une aiguille de couture, enfilez un fil de coton blanc (genre fil à faufiler). Puis désinfectez l'aiguille en la plongeant quelques secondes dans une flamme ou dans une préparation désinfectante (alcool à 60°, eau oxygénée…). Passez l'aiguille dans l'ampoule en ressortant de l'autre côté. Laissez le fil en place et retirez l'aiguille. Le coton absorbera lentement le liquide. Retirez-le dès que l'ampoule est vide.

• *Si l'ampoule est déchirée :* découpez délicatement la peau décollée avec des petits ciseaux préalablement désinfectés, puis appliquez un produit antiseptique et protégez à l'aide d'un pansement stérile. Si la surface atteinte dépasse la taille d'une pièce de 50 centimes, consultez un médecin qui appliquera les soins appropriés.

• *Une bonne désinfection :* commencez toujours par désinfecter l'ampoule, qu'elle soit déchirée ou non, avec une compresse d'eau bouillie additionnée de quelques gouttes de teinture mère de calendula. Dans tous les cas, continuez à nettoyer l'ampoule avec cette préparation deux fois par jour jusqu'à guérison complète.

• *Un bain de pieds au bicarbonate :* dans une bassine d'eau chaude, versez une tasse de bicarbonate. Mélangez bien, puis faites tremper vos pieds dans

ce mélange pendant 15 min. Recommencez tous les jours jusqu'à ce que l'ampoule soit guérie. Si vos ampoules siègent sur les mains (ou une autre partie du corps), procédez à ce bain de la même manière, en faisant tremper la zone concernée.

• *Un cataplasme de persil frais :* prélevez les feuilles de 4 ou 5 branches de persil frais, rincez-les soigneusement, puis ciselez-les dans le fond d'un verre. Étalez cette mixture sur l'ampoule et maintenez en place pendant 30 min avec un pansement. Puis rincez à l'eau tiède et désinfectez. Recommencez chaque jour jusqu'à ce que l'ampoule soit guérie.

• *Une compresse au jus d'ail :* épluchez 3 gousses d'ail puis mixez-les. Passez la purée à travers un chinois (ou un mouchoir de coton fin) et appuyez bien pour en extraire un peu de jus. Imbibez une compresse avec ce liquide et posez sur l'ampoule. Maintenez en place avec un pansement. Renouvelez trois fois par jour.

❖ Angine

Cette inflammation de la gorge, qui peut être très aiguë, a généralement une origine infectieuse. La muqueuse qui tapisse le fond de la gorge devient très rouge et douloureuse, parfois parsemée de petits points blancs. Selon la nature du microbe à l'origine de l'affection, l'angine peut s'accompagner de fièvres parfois fortes. S'il s'agit d'un virus, les antibiotiques ne sont d'aucun effet. Les traitements naturels ont alors toute leur place.

Il ne faut pas prendre une angine à la légère, car certains des germes susceptibles de provoquer ces maux de gorge peuvent être à l'origine d'infections plus sérieuses. Si la fièvre est intense, ou si vos soins naturels ne produisent pas d'effet au bout de 2 à 3 jours, demandez conseil à un médecin.

En pratique

• *Un gargarisme d'eau salée :* faites bouillir un bol d'eau pendant 2 ou 3 min pour la débarrasser de toute trace de germe, puis ajoutez-y 1 cuillerée à soupe de gros sel. Laissez fondre pendant quelques minutes en remuant, puis utilisez cette préparation pour effectuer des gargarismes bien chauds.

• *Un gargarisme d'infusion de plantes :* comptez 1 cuillerée à soupe d'aubépine et 1 cuillerée à soupe de guimauve pour un bol d'eau bouillante. Laissez infuser 15 min puis filtrez. Utilisez cette préparation pour effectuer un gargarisme en baignant bien le fond de votre gorge.

• *Un chewing-gum naturel :* la propolis est une substance au fort pouvoir antibiotique, produite par les abeilles pour protéger la ruche. Mâchez un

morceau de propolis de la taille d'un petit chewing-gum (environ 1 g) en le gardant en bouche le plus longtemps possible (au moins 15 min), puis crachez le résidu. Répétez trois fois par jour, à distance des repas.

• *Une boisson chaude au citron et au miel :* c'est une recette très ancienne qui a largement fait ses preuves. Dans une tasse d'eau bouillante, ajoutez le jus de 1/2 citron et 2 cuillerées à soupe de miel. Mélangez bien et buvez par petites gorgées en gargarisant le fond de votre gorge avant d'avaler. Répétez quatre fois dans la journée.

• *Un cataplasme de farine de lin :* versez une tasse de farine de lin dans un récipient creux, puis ajoutez de l'eau très chaude jusqu'à obtenir une pâte. Mélangez soigneusement. Étalez sur votre gorge et votre cou, puis recouvrez d'un linge de coton humide. Maintenez le cataplasme en place avec une bande élastique. Conservez pendant au moins 1 h. La farine de lin a un effet adoucissant qui aide à soulager l'inflammation douloureuse.

• *Un cataplasme d'argile verte à l'huile d'olive et au miel :* versez 5 cuillerées à soupe d'argile verte en poudre dans un bol, puis ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et 2 cuillerées à soupe de miel. Mélangez, puis intégrez un peu d'eau très chaude de manière à former une pâte. Étalez sur votre gorge et votre cou et recouvrez d'un tissu de coton fin. Allongez-vous et laissez agir 30 min. Rincez à l'eau tiède. Répétez matin et soir jusqu'à ce que les douleurs de gorge se calment.

❖ Anxiété

Il est normal de ressentir de l'anxiété dans certaines situations de la vie quotidienne, mais cette anxiété devient parfois chronique, au point qu'on la ressente sans trop savoir pourquoi, en l'absence de toute cause identifiable. Dans ce cas, les plantes peuvent être d'un immense secours. Pour que le traitement soit vraiment efficace, il faut associer des tisanes à des massages aux huiles essentielles. L'effet est alors rapide et durable.

En pratique

• *Une tisane de mélisse et passiflore :* dans un gros bol d'eau bouillante, versez 1/2 cuillerée à soupe de chaque plante. Laissez infuser 10 min puis filtrez. Sucrez avec 1 cuillerée à café de miel et buvez trois fois par jour, à distance des repas. Prenez le dernier bol avant de vous coucher. Poursuivez le traitement pendant 3 semaines.

• *Un massage à la mandarine et au basilic :* préparez-vous une huile de massage parfumée en versant, dans un petit flacon opaque muni d'un

bouchon, 10 cl d'huile d'amande douce, 10 gouttes d'huile essentielle de mandarine et 10 gouttes d'huile essentielle de basilic. Mélangez bien et conservez à l'abri de la lumière et de la chaleur. Juste avant de vous coucher, prenez un peu de cette huile dans le creux de vos mains et massez lentement vos pieds en insistant sur les plantes. Puis massez vos épaules (au besoin, demandez à un proche de le faire pour vous). Enfin, massez vos mains en insistant sur les paumes. Le massage doit durer une dizaine de minutes. Répétez chaque soir pendant 3 semaines.

• *Un fruit qui détend :* mangez chaque jour 1 poignée de noix. Ce fruit est très riche en oméga 3 et en magnésium, deux nutriments indispensables pour que le cerveau et le système nerveux résistent aux assauts de l'anxiété.

• *Un bain au romarin pour le matin :* cette plante est à la fois stimulante et apaisante. Idéale pour commencer la journée en chassant la tension nerveuse et en tonifiant l'organisme. Dans une grande casserole d'eau froide, versez 50 g de romarin séché. Amenez à ébullition, puis arrêtez le feu et laissez infuser 10 min. Filtrez. Faites couler un bain pas trop chaud, puis ajoutez l'infusion de romarin. Plongez dans cette eau parfumée et restez-y au moins 10 min.

• *Un bain à la lavande pour le soir :* le soir, avant de vous coucher, préparez-vous un bain à l'huile essentielle de lavande. Dans une tasse de bicarbonate, versez 20 gouttes d'huile essentielle de lavande. Mélangez bien. Faites couler un bain chaud et versez la préparation sous les robinets. Allongez-vous dans ce bain et relaxez-vous jusqu'à ce que l'eau commence à tiédir (15 min environ). En sortant du bain, ne vous essuyez pas. Enveloppez-vous dans une grande serviette ou une sortie de bain et allongez-vous. Vous vous sentirez rapidement gagné par la détente. En plus, le bicarbonate vous fera la peau toute douce…

❖ Aphtes

Ce sont des petites lésions de la muqueuse buccale, sans caractère de gravité mais gênantes et parfois douloureuses. On ne connaît pas avec certitude l'origine de ces petites lésions, mais il est certain qu'une bonne hygiène de la bouche concourt à les éviter. Certains gestes permettent aussi de les faire disparaître rapidement lorsqu'elles ont déjà éclos.

En pratique

• *Un bain de bouche au bicarbonate :* dans un demi-verre d'eau tiède, versez 1 cuillerée à soupe de bicarbonate. Mélangez bien. Utilisez pour faire

des bains de bouche, en insistant sur la zone où les aphtes sont apparus. Répétez au moins trois fois par jour. Ce bain de bouche permet aussi d'éviter que les aphtes reviennent. Pour cela, il suffit de l'effectuer chaque soir, après vous être lavé les dents.

• *Un bain de bouche à l'argile :* dans un demi-verre d'eau froide, versez 2 cuillerées à café d'argile verte en poudre. Mélangez bien et utilisez immédiatement pour faire un bain de bouche. Insistez sur les aphtes. L'argile assainit le milieu buccal. Répétez trois fois par jour lorsque vous avez des aphtes, et une fois par jour en entretien.

• *Un bain de bouche au jus de prune :* passez 4 ou 5 prunes dénoyautées à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus, puis récupérez le liquide ainsi obtenu. Utilisez-le pour baigner votre bouche. Les prunes sont particulièrement riches en cuivre, un oligoélément qui stimule les défenses immunitaires et lutte contre les infections. Répétez trois fois par jour.

• *Un badigeon à l'ortie :* préparez une infusion d'ortie (celle qui envahit votre jardin !) en plongeant 100 g de feuilles fraîches dans 25 cl d'eau bouillante. Laissez infuser pendant 20 min. Filtrez et conservez 1 semaine maximum, dans un flacon bien bouché à l'abri de la chaleur et de la lumière. Plusieurs fois par jour, badigeonnez les aphtes avec un coton-tige plongé dans cette infusion.

• *Un badigeon au jus de citron :* pressez 1/2 citron et filtrez le jus pour éliminer toute trace de pulpe. Trempez un coton-tige dans le jus et badigeonnez les aphtes. Ce traitement simple est à la fois assainissant et cicatrisant. Ne conservez pas le reste de jus (buvez-le ou coupez-le d'eau tiède pour faire un bain de bouche qui terminera votre traitement). Le citron doit être pressé sur l'instant car il s'oxyde très rapidement au contact de l'air.

• *Deux plantes à mâcher :* plusieurs fois par jour, mâchez quelques feuilles fraîches de persil ou de basilic. Ces deux plantes aux vertus antiseptiques et anti-inflammatoires font rapidement disparaître les aphtes.

❖ Appétit (manque d'…)

La fatigue, les suites de maladies ou tout simplement les baisses de moral peuvent s'accompagner d'une perte de l'appétit. Or, le fait de moins manger contribue à accentuer la fatigue et/ou la déprime. C'est un vrai cercle vicieux. Pour inverser le mouvement, nos aïeux avaient recours à des recettes naturelles : vins de plantes, produits de la ruche… L'heure est venue de les remettre au goût du jour.

En pratique

• *Un vin apéritif à la gentiane :* faites macérer dans 1 l de vin blanc de bonne qualité 50 g de racines de gentiane découpées en petits morceaux. Laissez reposer pendant 2 semaines, puis filtrez et sucrez avec du miel ou du sucre roux. Buvez un verre à porto avant chaque repas.

• *Un vin apéritif au fenouil :* faites macérer 80 g de graines de fenouil dans 1 l de vin blanc ou rouge de bonne qualité. Laissez reposer 2 semaines, puis sucrez au miel ou au sucre roux. Buvez un verre à porto avant chaque repas.

• *Un vin chaud à la cannelle :* il fait merveille en hiver
car, en plus d'ouvrir l'appétit, il aide à se prémunir contre
les infections. Faites bouillir une tasse de vin rouge ou blanc de bonne qualité avec 1 bâton de cannelle et 1 tronçon de gousse de vanille. Baissez le feu et laissez frémir pendant 5 min, puis filtrez et sucrez au miel. Buvez avant le repas de midi (pas le soir car la cannelle exerce un effet tonifiant qui peut perturber le sommeil si vous êtes sensible).

• *Une cure de jus d'orange à la gelée royale :* le matin au lever, pressez une orange. Dans le jus, ajoutez une dose de gelée royale naturelle. Mélangez et buvez avant le petit-déjeuner. Procédez ainsi pendant 3 mois.

❁ Articulations douloureuses (arthrite)

Arthrite, arthrose, ou articulations simplement fatiguées par une journée de jardinage ou de bricolage ? La médecine populaire traditionnelle regorge de recettes pour soulager ces douleurs qui peuvent s'avérer très perturbantes, voire handicapantes. Avant tout, il vous faut savoir de quelles douleurs il s'agit. Si vos articulations sont enflées, rouges et chaudes, et si les douleurs s'intensifient au fil de la journée, c'est que vous souffrez d'arthrite. Les conseils qui suivent vous concernent.

En pratique

• *Une application de froid :* sortez des glaçons du réfrigérateur et remplissez-en une poche à glace. Placez-la sur l'articulation douloureuse et laissez en place pendant 30 min.

Si vous n'avez pas de poche à glace, humidifiez un linge de coton (un torchon propre par exemple, ou une mini-serviette de toilette) puis placez-le au congélateur ou dans le freezer de votre frigo pendant 15 min. Appliquez immédiatement sur l'articulation douloureuse et laissez en place jusqu'à ce que la compresse soit revenue à température ambiante.

• *Un cataplasme de chou cru :* étalez quelques grosses feuilles de chou sur

le plan de travail de votre cuisine puis écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie afin de briser les nervures des feuilles et d'en laisser sortir le suc. Déposez ces feuilles écrasées sur vos articulations douloureuses et maintenez-les en place avec une bande élastique pendant 2 h.

• *Une cure d'ananas :* ce fruit contient une substance, la broméline, au fort pouvoir anti-inflammatoire. Pendant la durée de votre cure, mangez la valeur d'1/2 ananas chaque jour, soit en jus frais le matin, soit au cours des repas. Continuez pendant au moins 1 mois et renouvelez 2 mois plus tard.

• *Une tisane de saule et de reine-des-prés :* ces deux plantes contiennent des substances naturelles proches de l'aspirine. En plus, elles aident à éliminer les déchets métaboliques qui se logent dans les articulations et entretiennent l'inflammation douloureuse. La recette : faites bouillir 1 cuillerée à soupe d'écorce de saule coupée dans un gros bol d'eau pendant 2 min. Puis ajoutez 1 cuillerée à café de reine-des-prés et laissez infuser 10 min. Filtrez et buvez trois fois par jour.

• *Des compresses d'eau vinaigrée :* préparez un mélange de vinaigre de cidre et d'eau bien froide (à moitié). Trempez dans cette préparation un linge de coton propre, puis posez la compresse sur l'articulation douloureuse. Maintenez en place au moins 15 min (jusqu'à ce que la compresse se soit réchauffée au contact de l'articulation). Répétez plusieurs fois par jour.

• *Un cataplasme d'argile froide :* versez dans un bol 5 à 8 cuillerées à soupe d'argile verte en poudre (selon la surface à traiter), puis ajoutez un peu d'eau très froide et mélangez de manière à former une pâte homogène. Étalez sur l'articulation douloureuse, maintenez en place avec un bandage élastique et laissez agir pendant au moins 20 min. Répétez trois fois par jour.

❖ Articulations douloureuses (arthrose)

Vous vous sentez bloqué dans vos mouvements lorsque vous vous réveillez le matin, et chaque geste vous tire des grimaces de douleur. Mais petit à petit, au fil des heures, bouger devient plus facile, ankylose et douleurs refluent. Vous souffrez plutôt d'arthrose. Cette usure progressive des tissus articulaires est parfois associée à des transformations de leur structure. Vos articulations sont parfois enflées, mais elles restent froides au toucher et pâles au regard. Si c'est votre cas, les conseils qui suivent vous concernent.

Il est fréquent que l'arthrose provoque, avec le temps, des réactions inflammatoires. Les deux atteintes rhumatismales (arthrite et arthrose) sont alors associées et vous devrez puiser dans les deux types de conseils (voir ci-

dessus).

En pratique

• *Une application de chaleur :* si vous avez une bouillotte sous la main, remplissez-la d'eau très chaude, fermez-la hermétiquement afin que l'eau ne coule pas, puis posez-la sur l'articulation douloureuse. Laissez en place environ 30 min, jusqu'à ce que la bouillotte soit revenue à température ambiante. Si vous n'avez pas de bouillotte sous la main, chauffez avec un fer à repasser un linge de coton propre, puis posez-le sur l'articulation. Laissez en place 5 à 10 min (jusqu'à ce que le linge soit redevenu froid). Dans les deux cas, vous pouvez répéter l'opération aussi souvent que vous le désirez.

• *Un peu d'exercice physique :* cela peut paraître bizarre, mais c'est un fait avéré. L'exercice physique améliore l'aisance articulaire, surtout en cas d'arthrose. Plusieurs études ont confirmé cet effet bénéfique. Alors, n'hésitez pas à bouger, mais sans trop forcer. Toutes les activités aquatiques (natation, aquagym, aquabike…) sont indiquées car l'immersion dans l'eau (mer ou piscine) soulage les articulations du poids du corps. Privilégiez les mouvements lents et amples. Les gymnastiques énergétiques chinoises (tai-chi et qi gong) sont particulièrement bénéfiques. Vous pouvez aussi pratiquer régulièrement des étirements (stretching).

• *Une cure d'harpagophytum :* c'est la racine d'une plante qui pousse dans le désert du Kalahari, en Afrique. Ses vertus antirhumatismales sont immenses car l'harpagophytum est à la fois antalgique et anti-inflammatoire. Il soulage les douleurs et améliore l'état des articulations. Vous pouvez le prendre sous forme de teinture mère, à raison de 30 gouttes dans un demi-verre d'eau matin et soir pendant 3 semaines. Renouvelez au bout de 1 mois. On trouve aussi l'harpagophytum sous forme d'extrait sec ou de poudre totale micronisée (en gélules). Il suffit alors de vous conformer aux indications du laboratoire.

• *Une tisane de saule et de reine-des-prés :* elle est indiquée dans l'arthrose comme dans l'arthrite (voir recette plus haut, p. 109).

• *Un cataplasme chaud de thé à l'argile :* dans un gros bol d'eau bouillante, versez 1 cuillerée à soupe rase de thé vert. Laissez infuser 5 min. Filtrez et conservez les feuilles de thé. Utilisez un peu de cette infusion pour mouiller 5 à 8 cuillerées à soupe d'argile verte (selon la taille de l'articulation à soulager) que vous aurez préalablement versées dans un autre bol, avec les feuilles de thé mouillées. Mélangez pour obtenir une pâte que vous étalerez sur votre articulation douloureuse. Maintenez en place pendant 30 min.

Pendant ce temps, buvez le reste de l'infusion de thé vert. Les deux traitements, interne et externe, se complèteront pour débarrasser vos articulations des déchets métaboliques qui les encombrent et entretiennent l'inflammation.

• *Un massage à l'huile essentielle de romarin :* choisissez la variété « romarin à cinéole » car elle n'irrite pas la peau. Versez 1 cuillerée à soupe d'huile végétale dans une coupelle (germe de blé, amande douce, onagre…). Ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de romarin et mélangez. Massez l'articulation douloureuse avec ce baume naturel. Répétez trois fois par jour.

• *Un matelas de fougère :* ramassez une grande quantité de feuilles de fougère dans la nature et faites-les sécher soit en les suspendant en bouquets, soit en les étalant sur une claie. Avant de faire votre lit, étalez ces feuilles séchées sur votre matelas (protégé par une alèse en tissu), puis recouvrez avec un drap housse. Dormez chaque soir sur ce lit végétal. Changez les fougères au bout de 1 semaine.

❖ Ballonnements

Il arrive que l'excès d'air absorbé pendant les prises alimentaires se diffuse dans les intestins, provoquant une désagréable sensation de gonflement. À cela s'ajoutent les gaz produits par la fermentation intestinale de certains aliments, notamment les légumineuses (haricots, pois chiches…). Pour soulager le malaise, il faut aider ces gaz à s'évacuer.

En pratique

• *Du gingembre aux repas :* cette racine, à la saveur très marquée, est efficace pour éviter la production de gaz digestifs, notamment intestinaux. Intégrez le gingembre à vos repas, surtout lorsque vous mangez des aliments susceptibles de produire des gaz (haricots, pois chiches, chou…).

• *Du vinaigre au gingembre :* dans un flacon muni d'un bouchon, versez 25 cl de vinaigre de cidre de bonne qualité. Ajoutez 30 g de racine de gingembre frais épluché et coupé en petits morceaux. Bouchez soigneusement et laissez macérer au moins 10 jours à l'abri de la lumière et de la chaleur (il se conserve plusieurs semaines). Puis filtrez. Lorsque vous vous sentez ballonné, prenez 1 cuillerée à soupe de ce vinaigre parfumé dans un demi-verre d'eau. Vous pouvez aussi utiliser ce vinaigre pour vos préparations culinaires.

• *Une cure de charbon :* lorsqu'on l'avale, le charbon de bois possède la faculté d'attraper tout ce qu'il rencontre dans le tube digestif. Les déchets, les

toxines, mais aussi les gaz produits au cours de la digestion. Faites une cure de 3 semaines (pour la posologie précise, conformez-vous aux indications du laboratoire), à renouveler si besoin au bout de 1 mois.

• *Une cure de lait d'argile :* l'argile est, elle aussi, un excellent chasseur de gaz. Pour en bénéficier, faites régulièrement une cure de lait d'argile. Le soir, versez 2 cuillerées à soupe d'argile blanche en poudre dans un verre et ajoutez de l'eau. Mélangez avec une cuillère en bois (jamais en métal) et laissez reposer toute la nuit. Le matin à jeun, buvez l'eau qui surnage au-dessus de la terre et qui s'est chargée d'argile. Si vous vous en sentez le courage, mélangez à nouveau avant de boire afin d'avaler aussi la terre. Répétez l'opération chaque matin pendant 15 jours. Recommencez 1 mois plus tard si vous en ressentez le besoin.

• *Une tisane de fenouil et d'anis vert :* préparez un mélange de graines séchées à parts égales. Après chaque repas, versez 1 cuillerée à café de ce mélange dans un bol d'eau bouillante et laissez infuser 10 min. Filtrez et buvez bien chaud. La saveur de cette tisane est agréable et il est inutile de la sucrer. Vous pouvez boire cette tisane de manière ponctuelle lorsque vous vous sentez ballonné, ou faire une cure de 3 semaines, à renouveler au bout de 1 mois de pause.

• *Une friction à l'estragon :* chaque soir avant de vous coucher, frictionnez votre ventre avec 5 branches d'estragon frais. Commencez par le frotter entre vos mains de manière à ramollir la plante et à la chauffer légèrement. Puis frottez votre ventre avec des mouvements circulaires en tournant autour du nombril dans le sens des aiguilles d'une montre. Vous pouvez aussi utiliser de l'huile essentielle d'estragon pure (elle n'est pas irritante). Versez 2 à 3 gouttes (maximum) dans le creux de votre main puis frottez votre ventre de la même manière qu'avec la plante fraîche.

❖ Bleus et bosses

On nomme couramment « bleus » les hématomes qui se forment après que l'on s'est cogné. C'est en provoquant une rupture des petits vaisseaux et un épanchement sanguin interne que le choc produit ces taches bleuâtres. Les bleus disparaissent spontanément au bout d'une dizaine de jours après être passés par le violet et le jaune. Parfois, le choc produit également un renflement dur et douloureux au toucher : une bosse. La tradition populaire propose des « trucs » efficaces pour calmer la douleur qu'ils entraînent et aider l'épanchement sanguin à se résorber.

En pratique

• *Une compresse à la décoction d'arnica :* versez 4 cuillerées à soupe d'arnica séchée dans 1/2 l d'eau froide. Amenez à ébullition et retirez du feu au premier bouillon. Laissez infuser 15 min avant de filtrer. Utilisez cette infusion chaude ou tiède pour mouiller généreusement un linge, puis posez-le sur la zone atteinte et laissez agir 20 min au moins. Renouvelez plusieurs fois par jour.

Pour pallier aux situations d'urgence, vous pouvez aussi préparer un alcoolat d'arnica qui se conservera plus longtemps et sera immédiatement disponible en cas de choc. Faites tremper 50 g de plante séchée dans 25 cl d'alcool à 60°. Laissez reposer pendant 10 à 15 jours. Puis filtrez soigneusement et conservez dans un flacon bien bouché, à l'abri de la chaleur et de la lumière (cette teinture se garde plusieurs semaines). Utilisez 50 gouttes de cette préparation, mélangée à de l'eau tiède, pour préparer les compresses.

• *Une compresse au citron glacé :* pressez un citron et utilisez immédiatement le jus pour mouiller une compresse en coton. Placez le tout au congélateur pendant une dizaine de minutes, puis posez sur la zone atteinte. Laissez en place pendant une vingtaine de minutes. Renouvelez aussi souvent que nécessaire. Cette recette est très efficace lorsqu'elle est appliquée juste après le coup, avant que le bleu soit installé.

• *Une friction d'huile d'olive à la camomille :* préparez une huile à la camomille en versant 2 poignées de fleurs de camomille séchées dans 25 cl d'huile d'olive. Faites chauffer lentement au bain-marie et retirez du feu avant que le mélange soit trop chaud. Laissez refroidir à température ambiante avant de filtrer. Versez dans un flacon muni d'un bouchon, que vous conserverez à l'abri de la lumière et de la chaleur (cette huile se garde plusieurs semaines). Dès que vous ou l'un de vos proches se cogne, frictionnez la zone du choc avec un peu de cette huile. Recommencez au moins trois fois par jour.

• *Une friction à la pomme de terre :* vous n'avez pas grand-chose sous la main ? Utilisez 1/2 pomme de terre. C'est une très vieille recette. Il suffit de couper en deux une pomme de terre et d'utiliser une moitié pour frotter la zone atteinte, sans trop appuyer, pendant plusieurs minutes. Vous pouvez aussi râper la pomme de terre et l'utiliser en cataplasme directement sur le bleu. Maintenez en place avec un bandage élastique et conservez au moins 15 min avant de rincer à l'eau tiède. Dans un cas comme dans l'autre, vous

pouvez répéter ce soin plusieurs fois par jour.

• *Un cataplasme aux « quatre épices » :* vous avez peut-être du mélange quatre épices dans votre garde-manger ? Vous pouvez l'utiliser pour soulager vos bleus et vos bosses. C'est une très vieille recette qui vient d'Amérique centrale. Versez 3 à 4 cuillerées à soupe de quatre épices (gingembre, cannelle, poivre et noix de muscade mélangés) dans un bol, puis ajoutez un peu d'eau chaude afin de former une pâte. Étalez sur la zone atteinte et maintenez en place avec un bandage élastique. Conservez au moins 30 min, puis rincez à l'eau claire. Renouvelez trois fois par jour.

• *Un cataplasme au persil :* voilà encore un remède que vous trouverez dans votre cuisine. Hachez soigneusement 1 poignée de feuilles de persil frais (frisé ou plat, c'est sans importance). Déposez directement sur la zone atteinte et maintenez en place avec un bandage élastique. Conservez au moins 20 min, puis rincez à l'eau claire. Renouvelez trois fois par jour.

❖ Bouffées de chaleur

La ménopause n'est pas une maladie, c'est une évolution naturelle et inévitable de la vie féminine. Pourtant, ce passage délicat est très souvent associé à des symptômes désagréables, qui persistent pendant des années. Les femmes se plaignent tout particulièrement des bouffées de chaleur. Il est possible de les atténuer grâce à quelques remèdes naturels ancestraux.

En pratique

• *Un peu de bière aux repas :* le houblon fait partie de ces végétaux contenant des substances naturelles proches des œstrogènes féminins. Une consommation raisonnable de bière (pas plus de deux verres par jour) contribue à atténuer les bouffées de chaleur en compensant la diminution de la production hormonale, et surtout en régulant les hauts et les bas puisque ce sont ces pics qui sont surtout responsables des symptômes désagréables.

• *Du soja au menu :* lui aussi renferme des phytœstrogènes naturels qui aident à passer en douceur le cap de la ménopause. Mais attention : il s'agit du véritable soja, et non des graines germées de haricot mungo que l'on trouve généralement sous l'appellation « soja » dans les magasins de produits alimentaires. Le véritable soja se consomme sous forme de pâte fermentée (tofu ou miso) ou de sauce (excellente pour assaisonner toutes sortes de plats). Mettez ce soja au menu au moins deux ou trois fois par semaine, afin de profiter régulièrement de son apport en œstrogènes naturels.

• *Une tisane de sauge :* c'est « la » plante amie des femmes. Comptez

1 cuillerée à soupe de plante séchée pour un gros bol d'eau bouillante et laissez infuser 10 min avant de filtrer. Buvez-en avant de vous coucher pour éviter les bouffées de chaleur nocturnes (les plus désagréables !). Vous pouvez faire de cette tisane votre petit rituel du soir, jusqu'à ce que vos bouffées de chaleur disparaissent.

• *Une cure de ginseng :* cette plante n'est pas seulement un tonifiant exceptionnel. On la dit aussi « adaptogène » car elle aide l'organisme à s'adapter aux différentes situations que nous traversons. Au moment de la ménopause, le ginseng permet d'atténuer les bouffées de chaleur, et surtout de mieux résister en aidant le corps à s'adapter aux transformations qu'il traverse. Préférez les extraits liquides (en ampoules), que l'on trouve dans les pharmacies, les parapharmacies et les magasins de produits diététiques. Faites une cure de 2 mois en suivant les indications du fabricant, puis arrêtez pendant 1 mois et recommencez.

❖ Bronchite

C'est une inflammation des bronches, plus exactement des muqueuses qui tapissent tous les minuscules canaux permettant à l'air de pénétrer dans les poumons. La bronchite se manifeste principalement par de la toux. Elle peut être aiguë ou chronique.

La bronchite aiguë accompagne le plus souvent une infection respiratoire. Son évolution suit le cours de l'infection et les symptômes se calment en 2 semaines environ. Il arrive cependant que la bronchite s'installe. Elle devient chronique lorsque plusieurs facteurs s'associent : suites d'infection, mais aussi pollution, tabac… Il vaut mieux soigner la bronchite avant qu'elle devienne chronique, car elle est ensuite plus difficile à chasser.

En pratique

• *Un sirop au chou et à l'oignon :* hachez un oignon entier avec quelques feuilles de chou cru. Versez le tout dans une passoire, saupoudrez de sucre, mélangez et laissez goutter au-dessus d'un récipient afin de récupérer le jus qui s'écoule. Il faut compter 2 jours de macération, en remuant régulièrement et en appuyant sur la préparation pour en extraire un maximum de jus. Puis versez le jus dans un flacon muni d'un bouchon et conservez à l'abri de la lumière et de la chaleur (3 jours maximum). Buvez 1 cuillerée à soupe de ce sirop lorsque vous toussez. L'oignon et le chou contiennent des substances anti-infectieuses, mais aussi des minéraux, des composés soufrés et des enzymes. Le tout permet à la fois de lutter contre l'infection respiratoire et de

calmer l’inflammation bronchique.

• *Un sirop de radis noir :* tranchez un radis noir en lamelles très fines et versez le tout dans un récipient. Recouvrez de sucre et laissez reposer 24 h. Puis filtrez afin de recueillir le jus qui s’est écoulé. Versez ce jus dans une bouteille munie d’un bouchon et conservez-le à l’abri de la lumière et de la chaleur (3 jours maximum). Buvez 1 cuillerée à soupe en cas de toux (au moins trois fois par jour).

• *Une inhalation au pin, au romarin et à l’eucalyptus :* dans un gros bol d’eau bouillante, versez 2 gouttes de chaque huile essentielle. Puis posez le bol sur une table, asseyez-vous et penchez-vous au-dessus de manière à bien respirer la vapeur qui se dégage. Elle est chargée des principes actifs des plantes à la fois antiseptiques et apaisants. Vous pouvez répéter l’inhalation deux fois par jour pendant 1 semaine.

• *Une cure de banane :* encore un remède qui nous vient d’Amérique du Sud. Faites bouillir un bol d’eau. Pendant ce temps, mixez 2 bananes bien mûres. Ajoutez-les dans l’eau bouillante hors du feu et sucrez avec un peu de miel. Mélangez. Buvez cette sorte de tisane très épaisse matin et soir jusqu’à ce que la bronchite soit calmée. La banane est réputée soulager les inflammations des muqueuses.

• *Une tisane de thym :* c’est un puissant antiseptique, très efficace par voie interne. Dans un gros bol d’eau bouillante, versez 1 cuillerée à soupe de thym séché. Laissez infuser 10 min puis filtrez. Sucrez avec 1 cuillerée à soupe de miel, qui ajoutera son effet adoucissant à l’action anti-infectieuse de la plante. Buvez trois à quatre bols par jour jusqu’à ce que la bronchite soit vaincue. En plus, cette tisane drainera votre système digestif.

• *Une marche au bord de l’eau :* vagues qui se brisent sur les rochers, fracas d’une cascade, tourbillon d’un torrent… Dans les endroits où l’eau est agitée par des mouvements, l’air se charge en ions négatifs qui contribuent à améliorer globalement l’état du système respiratoire. Certes, si vous souffrez de bronchite infectieuse et que vous avez de la fièvre, il faudra attendre un peu pour sortir. Mais dès que la fièvre est tombée ou si vous souffrez de bronchite chronique, faites des balades au bord de l’eau dès que vous en avez la possibilité. Le simple fait d’inspirer un surplus d’ions négatifs aidera votre bronchite à refluer et améliorera votre fonction respiratoire. Le tonus en plus ! Dans l’idéal, il faut compter une heure de marche deux ou trois fois par semaine.

❖ Brûlures

Les brûlures profondes ou étendues doivent toujours être montrées à un médecin, qui pourra évaluer le risque de surinfection et prescrire des traitements adaptés. Mais les petites brûlures de la vie quotidienne que l'on se fait en sortant un plat du four, en bricolant ou en repassant, peuvent être soignées à la maison. Si la brûlure ne provoque qu'une simple cloque pas plus grande qu'une pièce d'un euro, procédez comme pour les ampoules (voir p. 101). Si elle est plus étendue ou si la peau est déchirée, suivez les sages conseils des anciens. Dans tous les cas, passez d'abord la brûlure sous l'eau froide et désinfectez-la avec du sérum physiologique. Séchez sans frotter, puis procédez aux gestes que vous avez choisis.

En pratique

- *Une application de pomme de terre :* procédez comme pour soigner les bleus. Coupez une tranche de pomme de terre et posez-la directement sur la zone brûlée. Maintenez en place jusqu'à ce que la sensation douloureuse cesse. Cela ne prend que quelques minutes.
- *Un cataplasme de miel :* étalez sur la brûlure une couche assez épaisse de miel liquide de bonne qualité (bio de préférence). Choisissez de préférence un miel issu d'une plante antiseptique, comme le thym ou le romarin. Recouvrez avec un bandage élastique et laissez agir au moins 3 h. Rincez à l'eau bouillie tiède. Vous pouvez répéter l'opération deux fois par jour jusqu'à ce que la blessure soit guérie.
- *Un cataplasme de bicarbonate :* préparez une pâte de bicarbonate en versant quelques cuillerées à soupe d'eau bouillie tiède dans une demi-tasse de poudre. Mélangez pour obtenir une préparation assez épaisse, qui ne coulera pas lorsque vous la poserez. Étalez-la sur la brûlure et recouvrez d'un bandage élastique. Laissez agir 30 min, puis rincez à l'eau bouillie. Répétez jusqu'à ce que la brûlure soit guérie.
- *Un cataplasme d'argile à la lavande :* remplissez à moitié une petite tasse d'argile verte en poudre. Dans 1 cuillerée à soupe d'eau froide, versez 3 gouttes d'huile essentielle de lavande. Mélangez bien pour diffuser l'essence, puis ajoutez à l'argile. Allongez avec un peu d'eau froide et mélangez pour obtenir une pâte lisse et épaisse. Posez une gaze sur la brûlure puis étalez la pâte d'argile. Recouvrez d'une autre gaze et laissez agir 2 h. Renouvelez jusqu'à ce que la brûlure soit guérie, en espaçant les poses au fur et à mesure de la cicatrisation (toutes les 3 h, puis 4 h, puis 6 h…).

• *Un soin à la lavande :* cette huile essentielle est l'une des rares que l'on peut utiliser pure sur la peau sans aucun risque d'irritation. Profitez-en. Si votre brûlure est peu étendue, versez quelques gouttes directement dessus et renouvelez toutes les 2 h. Vous pouvez aussi employer cette essence en compresses. Pour cela, versez 3 gouttes d'huile essentielle de lavande sur un linge mouillé d'eau bouillie, et déposez cette compresse sur la brûlure. Maintenez en place avec un bandage élastique pendant 1 h. Répétez plusieurs fois par jour.

• *Une compresse au jus de citron :* sur les brûlures légères, le jus de citron est très apaisant. Pressez un citron et filtrez soigneusement le jus pour le débarrasser de toute sa pulpe. Mouillez une compresse avec ce jus et posez directement sur la zone brûlée. Laissez agir 15 min. Recommencez si la douleur persiste, jusqu'à ce qu'elle ait disparu.

• *Une application d'huile d'olive à l'ail :* épluchez 2 gousses d'ail puis écrasez-les avec un pilon. Mélangez avec 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Étalez cette préparation sur la blessure, puis recouvrez d'une gaze et maintenez en place avec un bandage élastique. Laissez agir 1 h, puis rincez à l'eau bouillie tiède. Renouvelez deux à trois fois par jour.

• *Une application d'aloès :* le gel d'aloès (*Aloe vera*) est un reconstituant cutané exceptionnel. Il est naturellement produit par cette plante méditerranéenne aux feuilles très épaisses bordées de piquants. Si vous n'en avez pas dans votre jardin, achetez du gel d'aloès (dans les parapharmacies et les boutiques de produits diététiques). Vous aurez ainsi toujours sous la main de quoi soigner les bobos de la peau.

❖ Caries dentaires

Une carie dentaire ne se soigne pas ! C'est pourquoi le recours au dentiste est indispensable, afin qu'il élimine les tissus nécrosés et assainisse la dent atteinte. Cependant, certains gestes permettent d'améliorer l'hygiène dentaire et de diminuer la douleur.

En pratique

• *Un soin au clou de girofle :* ce n'est pas un hasard si l'odeur du clou de girofle évoque immédiatement le cabinet du dentiste. C'est le remède n° 1 de l'hygiène dentaire. En cas de carie importante et douloureuse, glissez un clou de girofle dans la cavité dentaire. La diffusion naturelle des essences calmera progressivement la douleur. Vous pouvez également frotter la gencive avec cette préparation : mélangez 3 gouttes d'huile essentielle de girofle dans

1 cuillerée à café d’huile d’olive alimentaire. Puis trempez votre doigt dans la préparation et frottez votre gencive douloureuse.

• *Un bain de bouche à la sauge et au thym :* faites bouillir un petit verre d’eau, puis versez-y 1 cuillerée à soupe de sauge séchée et 1/2 cuillerée à soupe de thym séché. Laissez agir 10 min puis filtrez très soigneusement. Utilisez pour faire un bain de bouche, en prenant bien soin de baigner la dent cariée.

• *Un soin à la fraise et au bicarbonate :* écrasez
2 ou 3 fraises fraîches dans une coupelle, puis ajoutez du bicarbonate pour former une pâte. Utilisez cette pâte pour frotter vos dents avec une brosse à dents. Vous chasserez ainsi le tartre et éviterez l’apparition de nouvelles caries.

• *Un soin à l’argile et au sel :* dans une coupelle, mélangez 1 cuillerée à soupe d’argile blanche en poudre et 1 cuillerée à café de sel de mer fin. Utilisez cette poudre pour frotter vos dents avec une brosse à dents une à deux fois par semaine. L’argile assainit la bouche et le sel la désinfecte.

❖ Cellulite

Ces amas de graisse infiltrés d’eau et de toxines ne sont pas seulement disgracieux. Ils peuvent aussi s’avérer douloureux au toucher. Pour chasser la cellulite, il faut désinfiltrer les tissus et calmer l’inflammation latente à l’origine de la sensation douloureuse.

En pratique

• *Une cure de piloselle :* cette plante est diurétique et désincrustante. Elle aide à éliminer l’eau infiltrée dans les tissus et à chasser les toxines. Comptez 50 g de plante séchée pour 1 l d’eau bouillante. Laissez infuser 10 min puis filtrez. Conservez la tisane dans une grande bouteille et buvez-la par petites quantités tout au long de la journée. Procédez ainsi pendant 3 semaines. Laissez votre organisme se reposer pendant 1 mois, puis recommencez.

• *Un bain au lierre grimpant :* tous les soirs, préparez-vous un bain en versant 2 poignées de plante séchée dans 1 l d’eau froide. Faites bouillir le mélange pendant 10 min, puis retirez du feu et laissez infuser 10 min avant de filtrer. Faites-vous couler un bain chaud (mais pas brûlant) et ajoutez la décoction. Plongez dans le bain et restez-y au moins 15 min, jusqu’à ce que l’eau tiédisse. En sortant, ne vous essuyez pas. Enveloppez-vous dans un peignoir ou une grande serviette et allongez-vous pendant 15 min, le temps de laisser les principes actifs des plantes pénétrer dans vos tissus.

• *Une huile de massage au fenouil et à l'orange :* matin et soir, massez les zones touchées par la cellulite avec une huile de massage maison. Pour la préparer, versez 25 cl d'huile d'amande douce dans un flacon muni d'un bouchon. Ajoutez 20 gouttes d'huile essentielle de fenouil et 20 gouttes d'huile essentielle d'orange douce. Mélangez bien et conservez à l'abri de la lumière et de la chaleur (cette huile se conserve jusqu'à 2 semaines). Massez chaque jour les régions touchées par la cellulite avec cette huile. Pour plus d'efficacité, prolongez le massage pendant une dizaine de minutes, en pétrissant les zones celluliteuses avec le bout de vos doigts.

• *Une cure de jus de betterave :* passez une betterave crue à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus. Buvez ce jus le matin à jeun. Ce légume capte une partie des graisses alimentaires et empêche leur assimilation, ce qui contribue à limiter le stockage graisseux. Pour être efficace, cette cure doit être associée à des soins locaux.

• *Une cure de citron :* le soir, épluchez un citron bio (c'est indispensable) et conservez le zeste. Rincez-le rapidement sous l'eau claire, puis placez-le dans une casserole et couvrez avec 25 cl d'eau. Faites bouillir le tout pendant 30 min. Laissez reposer toute la nuit à température ambiante. Le matin, avant le petit-déjeuner, filtrez la préparation et buvez. L'huile essentielle contenue dans les petites alvéoles du zeste a des vertus anticellulite avérées.

• *Une lotion au citron et au café :* pressez 2 ou 3 citrons (selon leur taille). Filtrez le jus pour éliminer la pulpe, puis ajoutez la même quantité de café très fort (donc riche en caféine qui draine les toxines hors des tissus). Versez le tout dans un flacon muni d'un bouchon. Remuez pour bien mélanger et conservez à l'abri de la lumière et de la chaleur, 1 semaine maximum. Tous les jours, matin et soir, frottez vigoureusement avec cette lotion les zones touchées par la cellulite.

❖ Cernes et poches sous les yeux

La fatigue et le manque de sommeil marquent le visage par des cernes bruns autour des yeux, parfois gonflés (poches) surtout le matin au réveil. S'il est indispensable de traiter l'origine de ces marques disgracieuses (voir p. 190 et 191), certains gestes permettent de les atténuer rapidement.

En pratique

• *Un cataplasme à l'argile :* faites infuser 1 cuillerée à soupe de feuilles de thé vert dans une tasse d'eau bouillante pendant 5 min. Pendant ce temps, versez 2 cuillerées à soupe d'argile verte en poudre dans une coupelle. Filtrez

l’infusion de thé et conservez le liquide. Ajoutez-en un peu dans l’argile et mélangez de manière à former une pâte bien lisse. Étalez sur le contour des yeux en faisant bien attention de rester à 1/2 cm au moins du bord des paupières. Laissez agir 15 min, puis rincez avec le reste d’infusion de thé. Répétez deux fois par semaine.

• *Des compresses de thé vert :* faites infuser 2 cuillerées à soupe de thé vert dans une tasse d’eau bouillante pendant 2 min, juste le temps de ramollir les feuilles. Filtrez et conservez le thé mouillé. Humectez 2 compresses de gaze avec l’infusion de thé, puis étalez par-dessus la moitié des feuilles ramollies. Allongez-vous et déposez ces compresses sur vos yeux fermés, la gaze au contact de la peau. Laissez agir 20 min, en vous relaxant. Répétez tous les jours pendant au moins 2 semaines, le soir de préférence.

• *Un cataplasme de pomme de terre :* râpez finement 1 petite pomme de terre crue, bio de préférence. Allongez-vous et étalez cette préparation sur vos yeux fermés. Laissez agir 15 à 20 min, en vous relaxant. Rincez à l’eau claire et terminez avec un peu d’eau très fraîche pour resserrer les pores. Répétez deux fois par semaine.

• *Un soin au miel et à l’hamamélis :* préparez une décoction d’hamamélis en versant 1 cuillerée à soupe de plante séchée dans un bol d’eau froide. Faites bouillir 5 min, puis laissez infuser 10 min avant de filtrer. Versez la moitié de cette décoction dans une tasse et laissez tiédir à température ambiante. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de miel liquide de bonne qualité dans la décoction, mélangez, puis utilisez cette préparation pour imbiber copieusement des compresses de gaze. Allongez-vous et déposez ces compresses sur vos yeux fermés. Conservez 15 min, puis rincez avec le reste de décoction allongé d’eau bien fraîche. Répétez deux à trois fois par semaine.

• *Un soin à la camomille et au fromage blanc :* préparez une infusion de camomille en versant 1 cuillerée à soupe de plante séchée dans une tasse d’eau bouillante. Laissez infuser 5 min puis filtrez. Versez la moitié de la tisane dans une tasse et ajoutez 2 cuillerées à soupe de fromage blanc (bio de préférence). Mélangez, puis utilisez cette préparation pour imbiber copieusement des compresses de gaze. Allongez-vous et déposez ces compresses sur vos yeux fermés. Laissez agir 15 min puis rincez avec le reste de l’infusion allongé d’eau fraîche. Répétez deux à trois fois par semaine.

❖ Cheveux fragiles et cassants

Jadis, on soignait les cheveux avec des plantes et des produits alimentaires (huiles végétales, fruits, légumes). Ces recettes sont toujours d'actualité, notamment en ce qui concerne les cheveux fragiles et cassants. Voici quelques anciennes recettes qui ont fait la preuve de leur efficacité.

En pratique

• *Un masque à l'abricot et à l'huile de germe de blé :* mixez 2 ou 3 abricots bien mûrs (selon leur taille). Ajoutez 3 cuillerées à soupe d'huile de germe de blé et mélangez pour obtenir une préparation homogène. Avant le shampoing, étalez ce masque sur vos cheveux secs et laissez agir pendant 30 min. Puis lavez vos cheveux comme d'habitude, en choisissant un shampoing doux qui n'agressera pas votre chevelure. Répétez une fois par semaine.

• *Un masque à l'œuf et à l'huile de sésame tiède :* faites tiédir au bain-marie une tasse d'huile de sésame (elle ne doit pas devenir chaude). Ajoutez 2 jaunes d'œuf et mélangez. Étalez cette préparation sur vos cheveux secs et laissez agir 30 min. Puis lavez vos cheveux comme d'habitude, en choisissant un shampoing doux qui n'agressera pas votre chevelure. Répétez une fois par semaine.

• *Un masque à la banane et au miel :* écrasez une grosse banane bien mûre dans un bol. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de miel liquide de bonne qualité et mélangez pour obtenir une pâte. Étalez sur vos cheveux secs et laissez agir 30 min. Puis lavez vos cheveux comme d'habitude en choisissant un shampoing doux qui n'agressera pas votre chevelure. Répétez une fois par semaine.

• *Un soin à l'huile d'olive et au citron :* faites chauffer au bain-marie 20 cl d'huile d'olive de bonne qualité (elle ne doit pas être brûlante, juste chaude). Pendant ce temps, râpez le zeste d'un gros citron bio. Retirez l'huile d'olive du feu et ajoutez le zeste de citron râpé. Laissez infuser 2 h puis filtrez. Conservez cette préparation dans un flacon muni d'un bouchon, à l'abri de la lumière et de la chaleur (elle se conserve plusieurs semaines). Avant le shampoing, étalez un peu de cette huile sur vos cheveux et votre cuir chevelu et massez pendant quelques minutes. Enveloppez votre chevelure dans une serviette chaude (posée sur un radiateur ou chauffée avec un fer à repasser). Laissez agir 15 min, puis rincez et procédez à votre shampoing habituel. Répétez au moins une fois par semaine.

• *Un rinçage à l'arnica :* préparez une décoction d'arnica en faisant bouillir 30 g de plante séchée dans 1 l d'eau pendant 2 min. Puis laissez infuser 10 min avant de filtrer. Utilisez cette préparation pour rincer vos cheveux

après chaque shampoing.

• *Une friction à la sauge :* faites infuser 30 g de plante séchée dans 1/2 l d'eau bouillante pendant 10 min, puis filtrez et conservez dans un flacon bien bouché, à l'abri de la lumière et de la chaleur, pendant au maximum 5 jours. Entre deux shampoings, utilisez cette préparation pour frictionner vigoureusement votre cuir chevelu, chaque soir avant de vous coucher.

❖ Cheveux gras

Les cheveux gras sont dus à un excès de production de sébum, ce film gras indispensable à l'équilibre de la peau. Lorsqu'il est produit en trop grande quantité sur le cuir chevelu, ce sébum finit par « étouffer » les bulbes pileux, ce qui affaiblit les cheveux et les rend plus fragiles. Les shampoings spéciaux pour les cheveux gras sont souvent trop décapants. Ils éliminent l'excès de sébum, certes, mais ils le font de manière trop brutale ce qui stimule la production de sébum au lieu de la ralentir. Préférez les gestes naturels.

En pratique

• *Un rinçage à l'ortie :* après le shampoing, rincez-vous avec une décoction d'ortie. Comptez 10 g de plante fraîche pour 1 l d'eau froide, et laissez bouillir 10 min. Laissez ensuite infuser 10 min supplémentaires avant de filtrer. Utilisez cette préparation comme dernière eau de rinçage après votre shampoing, une fois par semaine.

• *Un rinçage au citron :* pressez 2 gros citrons, filtrez le jus et mélangez avec 1 l d'eau bouillante. Utilisez cette préparation comme dernière eau de rinçage après votre shampoing. Procédez ainsi au moins une fois par semaine.

• *Un masque à l'argile et à l'ortie :* versez 3 poignées d'orties fraîches dans une casserole et ajoutez 1/2 l d'eau. Faites bouillir 5 min, puis laissez infuser 15 min. Filtrez. Remplissez une tasse avec de l'argile verte en poudre, puis ajoutez un peu de décoction d'ortie. Mélangez pour obtenir une pâte bien lisse. Étalez ce masque sur vos cheveux et laissez agir 30 min. Puis rincez avec le reste de la décoction d'ortie allongée d'eau tiède, avant de procéder à votre shampoing habituel. Répétez une fois par semaine.

• *Un masque au bicarbonate :* voilà sans doute la recette la plus simple. Il suffit de remplir une tasse de bicarbonate, puis d'ajouter un peu d'eau (très peu) pour obtenir une pâte pas trop épaisse. Étalez sur votre chevelure et laissez agir 15 min. Rincez abondamment à l'eau tiède, puis procédez à votre shampoing habituel. Répétez une fois par semaine.

• *Une lotion au thé vert et au vinaigre :* faites chauffer 25 cl d'eau. Dès

qu’elle bout, retirez du feu et ajoutez 2 cuillerées à soupe de thé vert. Laissez infuser 15 min puis filtrez. Ajoutez 4 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre et mélangez. Versez dans un flacon muni d’un bouchon, et conservez à l’abri de la lumière et de la chaleur (5 jours maximum). Chaque soir, avant de vous coucher, versez un peu de lotion sur votre cuir chevelu et massez délicatement pour faire pénétrer sans stimuler la production de sébum.

• *Une friction au persil :* entre deux shampoings, frictionnez votre cuir chevelu chaque soir avec une infusion de persil. Placez un gros bouquet de persil dans 1/2 l d’eau bouillante et laissez infuser 10 min avant de filtrer. Conservez dans un flacon bien bouché à l’abri de la lumière et de la chaleur pendant 5 jours maximum.

❖ Cheveux secs

Lorsque la production de sébum s’avère insuffisante, les cheveux sont au contraire secs et rêches. Le manque de sébum les fragilise et les rend cassants. Pour éviter ces désagréments, il faut nourrir les cheveux et le cuir chevelu.

En pratique

• *Un masque au miel et au jaune d’œuf :* cette préparation rend les cheveux plus souples et plus brillants. Mélangez un jaune d’œuf avec 2 cuillerées à soupe de miel liquide. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de jus de citron frais et mélangez à nouveau. Enduisez vos cheveux et votre cuir chevelu avec cette préparation. Laissez agir 20 min, puis rincez et lavez vos cheveux avec un shampoing doux. Répétez une fois par semaine.

• *Un masque à l’avocat :* écrasez soigneusement à la fourchette la chair d’un avocat bien mûr. Mélangez-la avec 2 cuillerées à soupe d’huile d’olive. Enduisez vos cheveux et votre cuir chevelu avec cette préparation. Laissez agir 20 min, puis rincez et lavez vos cheveux avec un shampoing doux. Répétez une fois par semaine.

• *Un soin aux huiles tièdes :* la veille de votre shampoing, avant de vous coucher, enduisez-vous les cheveux avec la préparation suivante : faites tiédir 10 cl d’huile d’olive au bain-marie, puis ajoutez-y 10 gouttes d’huile essentielle de romarin et 10 gouttes d’huile essentielle de santal. Mélangez bien et répartissez sur la chevelure. Enveloppez dans une serviette que vous garderez toute la nuit pour ne pas salir votre oreiller et favoriser la pénétration des huiles. Le lendemain matin, lavez vos cheveux comme à votre habitude.

• *Un soin au gel de coing :* dans un gros bol d'eau froide, versez 20 g de pépins de coing. Laissez reposer pendant 5 jours de manière à ce que le mélange prenne une consistance gélatineuse. Conservez dans un pot muni d'un couvercle, à l'abri de la lumière et de la chaleur pendant 1 semaine au maximum (vous en avez pour deux applications). Après le shampoing, prélevez la moitié de la préparation et étalez-la sur votre cuir chevelu. Massez longuement pour que les principes actifs nourrissant pénètrent bien, puis laissez agir 10 min. Rincez abondamment à l'eau claire. Renouvelez deux fois par semaine pendant 1 mois.

❁ Cholestérol (excès de…)

Contrairement aux idées reçues, le cholestérol n'est pas un ennemi absolu. C'est même une substance indispensable à la vie cellulaire. Seul l'excès de cholestérol peut être néfaste, car cette matière grasse a la fâcheuse habitude de se déposer dans nos artères au point parfois d'y former de dangereux bouchons. Une bonne hygiène de vie est donc indispensable pour lutter contre l'excès de cholestérol : une alimentation saine et variée, évitant l'excès de mauvaises graisses (viandes grasses, charcuterie, fromages gras…) et privilégiant les bonnes (poissons, huiles végétales…) ; une consommation suffisante de fruits et légumes pour un bon apport en fibres et en micronutriments ; une activité physique régulière. À cela, vous pouvez ajouter quelques recettes ancestrales qui font merveille.

En pratique

• *De l'ail au menu :* ce légume est un véritable médicament qui réduit la pression artérielle et prévient la formation des plaques d'athérome qui risquent de boucher les artères. Si vous aimez l'ail, essayez d'en manger chaque jour quelques gousses crues (pas plus de 3) dans vos salades ou ajoutées après cuisson dans vos plats chauds. Si vous n'appréciez pas la saveur de l'ail, tournez-vous vers la plante en gélules que l'on trouve dans les pharmacies, parapharmacies et magasins de produits diététiques.

• *Du soja au menu :* ce haricot venu d'Orient contient une substance, la lécithine, qui s'émulsionne avec les graisses alimentaires et freine leur assimilation. Mais attention : il s'agit du véritable soja, et non du haricot mungo germé que l'on trouve habituellement sous l'appellation « soja ». Le vrai soja se consomme fermenté, sous forme de pâte (tofu ou miso) ou de sauce liquide. Si la perspective de consommer du tofu tous les jours ne vous enchante guère, tournez-vous, une fois encore, vers la lécithine de soja que

l’on trouve en gélules dans les pharmacies, parapharmacies et magasins de produits diététiques.

• *Une tisane de feuilles d’olivier :* comptez une cuillerée à soupe de feuilles d’olivier hachées et séchées pour un gros bol d’eau froide. Faites bouillir pendant 3 min puis laissez infuser 10 min avant de filtrer. Vous pouvez en consommer trois bols par jour. L’huile d’olive est également excellente. Prenez l’habitude d’en mettre dans vos salades et d’en assaisonner vos plats. Les deux actions se complèteront pour la santé de vos artères.

• *Une cure de bouleau :* pour finir de nettoyer vos artères, faites une fois par trimestre une cure de bouleau. Pendant 3 semaines, buvez trois tasses d’infusion de bouleau par jour. Comptez 1 cuillerée à soupe de feuilles séchées pour une tasse d’eau bouillante, et laissez infuser 10 min avant de filtrer. À prendre de préférence après les repas.

• *Du thé vert au quotidien :* il est très riche en tanins, notamment des catéchines qui freinent la production du cholestérol, surtout du « mauvais » (LDL). Prenez l’habitude de boire du thé vert tous les jours, froid ou chaud, pour remplacer le café ou les boissons entre les repas. Dans l’idéal, comptez 1 l à 1,5 l par jour. Chaque matin, faites chauffer de l’eau. Dès qu’elle bout, ajoutez 2 cuillerées à soupe de thé vert par litre. Laissez infuser 5 min puis filtrez et versez dans une grande bouteille que vous garderez à portée de main de manière à boire ce thé par petites quantités tout au long de la journée. Au bout de 2 semaines, vous commencerez à en mesurer les effets. Si vous aimez la saveur du gingembre, essayez le thé vert au gingembre. Les effets des deux plantes se cumulent et se complètent.

• *Du vin de romarin :* voilà un petit apéritif agréable et très efficace. À consommer avec modération, bien entendu ! Dans 1 l de vin rouge de bonne qualité, faites macérer 1 poignée de romarin frais (sommités fleuries) pendant 2 semaines. Filtrez et sucrez avec un peu de miel (qui ajoute son action à celle de la plante). Conservez dans un flacon bien bouché, à l’abri de la lumière et de la chaleur. Chaque jour, avant le repas de midi ou du soir, buvez un petit verre de cet apéritif. Procédez par cure de 1 mois, puis arrêtez 2 semaines avant de recommencer.

❖ Chute de cheveux

Les cheveux ont une durée de vie de deux ans à deux ans et demi. Ils tombent donc régulièrement et sont remplacés par des cheveux tout neufs. Jusque-là, tout est normal. Le problème apparaît lorsque la chute des cheveux

s’accélère au point que la repousse ne parvient plus à compenser la perte. Si les hommes sont les premiers touchés par ce déséquilibre, les femmes peuvent aussi en souffrir surtout après la ménopause. Il n’est pas vraiment possible de faire repousser les cheveux disparus, mais vous pouvez freiner leur chute grâce à ces recettes naturelles simples.

En pratique

• *Une friction au jus d’oignon :* avant de vous laver les cheveux, frictionnez votre cuir chevelu avec du jus d’oignon. Pour cela, mixez un oignon, puis mettez la pulpe dans un mouchoir de coton très fin et pressez afin d’en extraire le jus. Répandez ce suc sur votre cuir chevelu et frictionnez pendant 3 min. Puis laissez pénétrer pendant au moins 15 min avant de laver soigneusement vos cheveux deux fois afin d’éliminer complètement l’odeur d’oignon. Répétez une fois par semaine.

• *Un onguent aux bourgeons de noyer :* au printemps, procurez-vous des bourgeons de noyer frais. Faites-en cuire 100 g au bain-marie, à tout petit feu avec 10 cl d’huile d’olive, pendant au moins 30 min. Puis mixez le tout. Utilisez cette pâte comme un onguent que vous étalerez sur le cuir chevelu le soir avant de vous coucher. Enveloppez ensuite votre tête dans une serviette de manière à conserver ce masque toute la nuit. Le matin, lavez vos cheveux comme vous en avez l’habitude. Répétez une fois par semaine pendant toute la saison.

• *Une friction à l’ortie :* dans un récipient muni d’un bouchon, mélangez 25 cl d’alcool à 60°, 25 cl de vinaigre de cidre et 50 g d’orties fraîches. Mélangez, refermez et laissez reposer 10 jours à l’abri de la lumière et de la chaleur. Puis filtrez le tout pour récupérer le liquide que vous conserverez dans un flacon bien bouché (cette lotion se conserve plusieurs semaines). Chaque soir, avant de vous coucher, frictionnez votre cuir chevelu avec cette préparation. Procédez par cure de 1 mois.

• *Une friction aux graines de persil :* remplissez une tasse de semences de persil, puis passez-les au mixeur, ou mieux au moulin à café, de manière à obtenir de la poudre. Conservez-la dans une boîte à couvercle, à l’abri de la lumière et de la chaleur. Le soir, avant de vous coucher, saupoudrez sur votre crâne et massez longuement votre cuir chevelu afin que les principes actifs pénètrent en profondeur. Puis brossez vos cheveux pour éliminer l’excédent de poudre. Répétez chaque soir pendant 10 jours, puis faites une pause de 10 jours et recommencez.

• *Une lotion à la bardane :* dans 30 cl d’alcool à 60°, faites macérer 50 g de

racine de bardane fraîche découpée en petits morceaux. Laissez reposer 5 jours puis filtrez. Conservez la préparation dans un flacon muni d'un bouchon, à l'abri de la lumière et de la chaleur. Après le shampoing, versez un peu de cette lotion sur votre cuir chevelu. Massez vigoureusement pendant quelques minutes avant de procéder au séchage et au coiffage comme vous en avez l'habitude.

• *Une friction au thym :* dans 25 cl d'eau froide, versez 2 cuillerées à soupe de thym séché. Amenez à ébullition, puis laissez infuser 15 min avant de filtrer. Ajoutez 25 cl de vinaigre de cidre et mélangez. Conservez la préparation dans un flacon muni d'un bouchon, à l'abri de la lumière et de la chaleur (elle se conserve 2 semaines). Frictionnez votre cuir chevelu avec cette lotion tous les soirs, avant de vous coucher, pendant au moins 15 jours.

❁ Coliques

Ces maux de ventre spasmodiques peuvent être très intenses, même s'ils sont ponctuels. Ils sont parfois accompagnés de diarrhées (voir p. 174) ou d'une production abondante de gaz (voir p. 113). Si les coliques sont tenaces et augmentent d'intensité, consultez un médecin qui pourra en déterminer et en soigner la cause. Dans tous les cas, ces quelques gestes simples peuvent atténuer rapidement la douleur.

En pratique

• *Des compresses froides :* commencez par vous allonger au calme, puis posez sur votre ventre une compresse froide. Il suffit pour cela d'utiliser une poche à glace remplie de glaçons, ou un simple linge de coton mouillé passé 10 min au congélateur. Laissez en place jusqu'à ce que la sensation de froid s'atténue (au moins 15 min). Vous pouvez répéter ce geste aussi souvent que vous le désirez pendant les crises.

• *Une tisane de cumin et fenouil :* dans un bol d'eau froide, versez 1/2 cuillerée à café de graines de cumin et 1/2 cuillerée à café de graines de fenouil. Faites bouillir pendant 2 min, puis laissez infuser 10 min avant de filtrer. Buvez deux tasses à 30 min d'intervalle.

• *Une tisane d'anis vert :* elle est tout aussi efficace que la précédente car, comme elle, elle améliore globalement la digestion et apaise les spasmes. Comptez 1/2 cuillerée à café de graines pour un bol d'eau bouillante et laissez infuser 10 min avant de filtrer. Buvez deux bols à 1 h d'intervalle, et un troisième 1 h plus tard si l'effet apaisant tarde à se faire sentir.

• *Une cure de camomille :* comptez 1/2 cuillerée à soupe de plante séchée

pour un bol d’eau bouillante. Laissez infuser 10 min avant de filtrer. Buvez trois bols par jour, après les deux principaux repas et le soir au coucher. Faites une cure de 3 semaines, puis interrompez 3 semaines avant de recommencer. Si vous êtes sujet aux coliques, ce traitement ancestral apaisera à la fois vos spasmes abdominaux et votre tension nerveuse. Vous gagnerez sur les deux tableaux.

• *Un massage à l’huile essentielle de menthe :* versez 3 gouttes d’huile essentielle de menthe poivrée sur votre ventre (juste sous le nombril) et massez avec des gestes doux jusqu’à ce qu’elle ait pénétré. La menthe poivrée est rafraîchissante et vous sentirez rapidement cet effet sur votre ventre. Dans un premier temps, ce rafraîchissement apaisera vos spasmes. Puis, dans un second temps, les principes actifs de la plante agiront plus en profondeur.

❖ Colite

On l’appelle aussi « syndrome de l’intestin irritable ». C’est une inflammation de la paroi et des muqueuses intestinales, qui peut se manifester dans sa partie haute, sa partie basse ou les deux, provoquant des spasmes et des douleurs plus ou moins intenses. Certaines formes de colite chronique sont sérieuses et demandent une prise en charge médicale. Lorsque la douleur se manifeste de manière intermittente, commencez par surveiller les conditions dans lesquelles elle se déclare. Qu’elles soient alimentaires (intolérance aux crudités par exemple) ou liées au stress, le premier geste consiste à les éviter : adaptez votre régime alimentaire à vos réactions ; apprenez à mieux gérer votre stress et vos émotions. Parallèlement, suivez ces quelques conseils très anciens, qui ont fait leur preuve depuis longtemps.

En pratique

• *Un cataplasme d’argile :* remplissez un gros bol d’argile verte en poudre et ajoutez un peu d’eau très chaude. Mélangez de manière à former une pâte assez épaisse. Allongez-vous et posez sur votre abdomen une bande de gaze ou un linge de coton très fin. Étalez par-dessus la pâte d’argile en couche épaisse. Laissez agir au moins 30 min en essayant de vous relaxer (respirez lentement et profondément, focalisez votre attention sur des scénarios agréables…). Puis rincez à l’eau tiède. Répétez aussi souvent que nécessaire au moment des crises. En entretien, procédez à ce cataplasme deux fois par semaine.

• *Une tisane de passiflore :* la tension nerveuse est toujours un facteur

aggravant pour les personnes sujettes à la colite. Pour l'éviter, buvez régulièrement de la tisane de passiflore. Comptez 1 cuillerée à soupe de plante séchée pour un gros bol d'eau bouillante. Laissez infuser 10 min puis filtrez. Buvez deux bols par jour, dont un le soir après le dîner. Vous y gagnerez, en plus de son action antispasmodique, un sommeil plus serein. Procédez en cure d'au moins 3 semaines, puis interrompez le traitement pendant 3 semaines avant de recommencer.

• *Une cure de citron :* l'acidité du milieu intérieur augmente les risques de colite. Or, notre alimentation moderne est globalement acidifiante (trop de produits animaux, pas assez de végétaux). Pour neutraliser cette acidité, il faut en passer par un aliment très acide : le citron. Étrange ? Pas du tout ! Car les acides organiques contenus dans le citron se transforment en substances alcalines au contact des sucs digestifs. Chaque matin, pressez 1/2 citron (ou un citron entier si vous appréciez la saveur acide) et allongez d'eau à température ambiante. Vous pouvez éventuellement sucrer avec un peu de miel. Buvez à jeun, dès le réveil.

• *Une friction à l'huile essentielle de basilic :* cette essence n'est pas irritante pour la peau. Elle fait partie des rares que l'on peut utiliser pures sur la peau. Profitez-en, car elle a un fort pouvoir antispasmodique. Versez 4 à 5 gouttes d'huile essentielle de basilic sur votre ventre (sous le nombril) et massez avec des mouvements doux jusqu'à ce qu'elle ait pénétré. Préférez la variété « basilic grand vert », la plus efficace dans ce domaine. En cas de crise, procédez ainsi une à deux fois par jour. En entretien, pensez-y une à deux fois par semaine.

• *Une tisane de fenouil :* le matin, préparez votre tisane pour la journée. Dans 1 l d'eau froide, versez 30 g de graines de fenouil. Portez à ébullition. Dès que le mélange frissonne, retirez du feu et laissez infuser 10 min avant de filtrer. Versez dans une bouteille que vous pourrez emporter avec vous sur votre lieu de travail ou dans vos déplacements. Buvez la bouteille par petites quantités tout au long de la journée. La saveur de cette préparation est agréable, il n'est pas nécessaire de sucrer. Toutefois, si vous désirez édulcorer, utilisez 1 ou 2 cuillerées à soupe de miel.

• *Un petit-déjeuner à la banane et au yaourt :* pour apaiser les spasmes douloureux, il faut aussi prendre soin de votre transit et entretenir votre flore intestinale. Cette préparation vous y aidera. Le matin, au petit-déjeuner, mélangez un yaourt nature (bio de préférence) avec 1/2 banane écrasée. Mélangez bien, ajoutez 1 cuillerée à café de miel et dégustez. Si vous

appréciez ce petit-déjeuner, vous pouvez sans risque l'inscrire à votre programme quotidien, même en dehors des crises.

Conjonctivite

Cette inflammation de l'œil peut avoir des causes très diverses, qu'il faut prendre en compte pour en venir vraiment à bout : microbes, allergie, irritation due à un élément extérieur qui s'est infiltré sous la paupière… Pour soigner sérieusement votre conjonctivite, il vaut mieux en déterminer l'origine. Cependant, dans tous les cas, ces quelques gestes simples vous aideront à atténuer la gêne et la sensation douloureuse.

En pratique

• *Des compresses d'eau bouillie salée :* c'est sans doute le remède le plus simple. Vous avez forcément sous la main, chez vous, de quoi le préparer. Il suffit de faire bouillir un bol d'eau et de le laisser frissonner 1 min. Puis ajoutez 1/2 cuillerée à café de sel de mer fin et mélangez. Allongez-vous dans la pénombre, puis trempez une compresse dans cette préparation. Lavez d'abord vos yeux, puis trempez deux nouvelles compresses dans la préparation et déposez-les sur vos paupières closes. Répétez au bout de 5 min. Recommencez jusqu'à ce que vous sentiez une amélioration. Vous pouvez répéter ce soin simple et efficace plusieurs fois par jour.

• *Des bains d'yeux au bleuet :* c'est le tout premier geste à effectuer lorsqu'un œil (ou les deux) devient rouge et brûlant. Pour le préparer, versez 20 g de fleurs séchées dans 1/2 l d'eau bouillante. Laissez infuser 10 min avant de filtrer soigneusement à deux reprises, la seconde dans un linge très fin afin d'éliminer toute trace de plante. Vous pouvez également procéder à l'infusion en mettant les fleurs de bleuet dans une gaze fermée hermétiquement avec un morceau de ficelle alimentaire afin qu'aucun brin ne s'échappe dans l'eau. Conservez une journée maximum à l'abri de la chaleur et de la lumière. Utilisez toutes les heures en compresses sur une gaze stérile ou dans un godet pour rincer l'œil.

• *Des gouttes de vigne rouge :* si vous avez les yeux très rouges, instillez-y quelques gouttes d'infusion de vigne rouge. Les vertus circulatoires de la plante accélèreront la guérison. Faites infuser 1/2 cuillerée à soupe de feuilles de vigne rouge séchées et découpées dans une petite tasse d'eau minérale bouillante, pendant 10 min. Puis filtrez soigneusement à deux reprises (la seconde fois, dans un linge de coton fin) afin d'éliminer toute trace de plante. Conservez 2 jours au maximum dans un petit flacon bouché, à l'abri de la

lumière et de la chaleur. Prélevez quelques gouttes de cette infusion froide avec un compte-gouttes, puis instillez dans les yeux après les avoir rincés à l'infusion de bleuet.

• *Une cure de jus de myrtille :* ces petites baies renferment des constituants qui renforcent les tissus oculaires. Faites vous-même votre jus en passant à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus des myrtilles fraîches ou surgelées nature (sans sucre ajouté) lorsque ce n'est pas la saison des baies. Un petit verre le matin à jeun pendant 3 semaines et vos yeux recouvreront toute leur santé.

• *Un cataplasme de pomme de terre :* râpez 1 pomme de terre, puis déposez sur vos paupières closes. Recouvrez d'une gaze et conservez en place pendant 15 min avant de rincer à l'eau de bleuet. Répétez matin et soir jusqu'à ce que l'inflammation oculaire diminue.

• *Un cataplasme de persil et cerfeuil :* mixez ensemble, grossièrement, 1 poignée de persil frais et 1 poignée de cerfeuil frais. Déposez sur vos yeux fermés, recouvrez d'une gaze et maintenez en place avec un bandage élastique. Laissez agir 20 min, puis rincez à l'infusion de bleuet. Répétez une fois par jour jusqu'à ce que l'inflammation ait reflué.

❖ Constipation

Une constipation tenace (plus de 4 à 5 jours) doit vous conduire chez le médecin, surtout si elle est récidivante. Cependant, une bonne hygiène de vie vient à bout de la plupart des constipations. Avant tout, il faut que votre alimentation soit suffisamment riche en fibres que l'on trouve surtout dans les fruits et légumes. Veillez à boire suffisamment d'eau (1 l à 1,5 l par jour) et à faire un peu d'exercice (la sédentarité est un facteur aggravant). Quelques gestes supplémentaires vous aideront à retrouver un transit normal.

En pratique

• *Une cure de pruneaux :* c'est un remède très ancien et toujours aussi efficace. Le soir, mettez 3 pruneaux à tremper dans un peu d'eau tiède. Mangez-les le lendemain matin à jeun. Procédez ainsi jusqu'à ce que votre transit soit durablement rétabli.

• *Une cure de son d'avoine :* chaque matin, au petit-déjeuner, mangez 1 yaourt nature entier (bio de préférence) additionné de 1 cuillerée à soupe de son d'avoine. Si vous ne supportez pas le lait de vache, choisissez un yaourt de chèvre ou de brebis. Vous pouvez éventuellement sucrer votre yaourt avec 1 cuillerée à café de miel. Cette recette agit plus lentement que la précédente,

mais aussi plus en profondeur. C’est une habitude que vous pouvez intégrer à votre quotidien si vous avez un transit paresseux. Mais arrêtez dès que vous constatez que vos selles deviennent trop molles ou trop fréquentes.

• *Une tisane de mauve et guimauve :* ce sont deux plantes émollientes et adoucissantes, qui relancent le transit en douceur sans irriter les parois intestinales. Comptez 1 cuillerée à soupe de plantes séchées mélangées (à parts égales) pour une tasse d’eau bouillante. Laissez infuser 10 min avant de filtrer. Buvez deux tasses par jour après les principaux repas.

• *Une cure de miel :* l’effet adoucissant du miel permet de rétablir le transit sans agresser le tube digestif.

Il suffit d’un peu de patience. En cas de constipation rebelle, procédez à cette cure en même temps que vous suivez un traitement ponctuel plus « musclé ». Le matin à jeun, avant le petit-déjeuner, buvez un verre d’eau tiède additionné de 1 cuillerée à soupe de miel liquide. Le soir, juste avant de vous coucher (et de vous laver les dents !), dégustez 1 cuillerée à café du même miel pur. Procédez ainsi pendant au moins 3 semaines, et répétez la cure dès que votre transit recommence à ralentir.

• *Une cure d’huile d’olive :* ce n’est pas forcément la recette la plus agréable, mais c’est sans conteste la plus simple. Il suffit de prendre chaque matin, à jeun, 1/2 cuillerée à soupe d’huile d’olive. Certaines personnes adorent, alors que d’autres détestent. Ne vous forcez pas. Si l’idée d’absorber de l’huile d’olive au réveil vous rebute, tournez-vous vers une autre recette.

• *Du jus d’aloès :* chaque matin, buvez un demi-verre de ce jus qui possède un effet laxatif doux et non irritant. Si vous n’avez pas d’aloès à portée de la main pour extraire le jus vous-même, vous pouvez acheter directement le jus dans une boutique de produits diététiques.

❁ Convalescence

Autrefois, on prenait très au sérieux cette période délicate qui suit la guérison d’une maladie infectieuse. Grippe, angine, bronchite, gastro-entérite… laissent derrière elles un état de lassitude et de faiblesse qu’il faut savoir respecter et accompagner, afin d’éviter toute rechute et renforcer les défenses pour l’avenir. Il existe d’innombrables recettes ancestrales pour accélérer la récupération après une maladie. Dans tous les cas, suivez aussi ces conseils de bon sens : essayez de suivre le rythme que vous dicte votre corps ; lorsque vous vous sentez fatigué, reposez-vous ; tâchez de vous faire aider pour les tâches quotidiennes indispensables… En un mot, prenez votre

temps !

En pratique

• *Une cure de gingembre frais :* pendant 2 ou 3 semaines, ajoutez du gingembre frais à votre alimentation. Râpé dans vos salades, cuit dans vos plats cuisinés, confit dans vos desserts… Le gingembre est un grand stimulant qui recharge les batteries et assure une récupération rapide et durable. Vous pouvez aussi préparer une boisson énergisante en passant 30 g de gingembre épluché à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus. Ajoutez le jus de 1 gros citron (ou 2 petits) et 2 cuillerées à soupe de miel. Allongez avec un peu d'eau pour obtenir une boisson que vous conserverez au réfrigérateur. Buvez un verre chaque matin.

• *Une cure de baies de goji :* c'est un incontournable de la médecine chinoise, indienne et tibétaine. Ces petites baies rouges, agréables au goût, se consomment généralement séchées. Elles contiennent des quantités ahurissantes de vitamine C, ainsi que d'autres nutriments très utiles. Ajoutez-les dans vos salades salées et sucrées, vos compotes, vos légumes à l'étouffée… Vous pouvez aussi procéder de la manière suivante : le soir, avant de vous coucher, versez 1 cuillerée à soupe de baies de goji dans un verre et couvrez d'eau tiède. Laissez reposer toute la nuit et avalez le contenu du verre (baies et jus) le matin au réveil, avant le petit-déjeuner.

• *Une tisane de cynorrhodon :* on nomme ainsi les fruits de l'églantier, que l'on prépare en décoction. Comptez une dizaine de baies pour un gros bol d'eau froide. Faites bouillir 5 min puis laissez infuser 10 min. Buvez un bol deux fois par jour pendant au moins 10 jours. Les baies d'églantier sont une excellente source de vitamine C naturelle, facilement assimilable.

• *Une cure de vinaigre de cidre aux épices :* pour accélérer votre récupération, il faut aussi recharger votre organisme en minéraux et neutraliser l'excès d'acidité de votre milieu intérieur. Le vinaigre de cidre est LE remède qu'il vous faut. Préparez une boisson en mélangeant 25 cl de vinaigre de cidre avec 2 cuillerées à soupe de miel liquide. Ajoutez 3 étoiles de badiane (anis étoilé), 1 bâton de cannelle et quelques graines de cardamome grossièrement écrasées. Mélangez et laissez reposer 1 semaine. Puis filtrez et conservez dans un flacon bien bouché, à l'abri de la lumière et de la chaleur. Chaque matin, diluez 2 cuillerées à soupe de cette préparation dans un demi-verre d'eau et buvez immédiatement. En prime, cette cure stimulera votre appétit, souvent perturbé après une maladie.

• *Des bains à la lavande :* chaque soir, juste avant de vous coucher, faites-

vous couler un bain chaud (mais pas brûlant). Pendant ce temps, ajoutez 20 gouttes d'huile essentielle de lavande à une demi-tasse de bicarbonate et mélangez. Versez le tout sous les robinets ouverts pour que la préparation se mélange bien à l'eau. Plongez dans ce bain parfumé et restez-y une quinzaine de minutes. En sortant, ne vous essuyez pas. Enveloppez-vous dans un peignoir ou un drap de bain et allongez-vous, le temps que les principes actifs finissent de pénétrer dans votre organisme. Ce bain vous garantira une détente maximum et un bon sommeil. Autant d'éléments qui favorisent une bonne récupération pendant les périodes de convalescence. Répétez ce bain chaque soir pendant au moins 10 jours.

❖ Cors

Ils n'ont rien de grave, mais ils peuvent être terriblement douloureux. Les cors sont de petites accumulations de peau épaissie par un frottement ou par une mauvaise position du pied dans les chaussures. Avant toute chose, évitez de porter des chaussures qui provoquent des frottements ou qui vous maintiennent le pied trop serré. Optez pour le confort. Une fois que les cors sont apparus, vous pouvez accélérer leur disparition grâce à ces petits gestes naturels.

En pratique

- *Une application d'ail :* épluchez 1 gousse d'ail, coupez-la en deux et posez une moitié sur le cor, la face coupée contre la peau. Maintenez en place avec un pansement pendant toute la nuit. Le lendemain matin, lavez soigneusement le pied et enlevez délicatement au ciseau la partie du cor qui s'est ramollie au contact de l'ail, sans aller trop loin. Répétez jusqu'à ce que le cor ait complètement disparu.
- *Une compresse au thuya :* découpez un petit morceau de gaze, puis mouillez-le légèrement avec de l'eau chaude. Versez dessus 10 gouttes de teinture mère de thuya. Appliquez directement sur le cor et maintenez en place 15 min. Répétez matin et soir jusqu'à ce que le cor disparaisse. Cela peut prendre plusieurs jours, mais le résultat est durable.
- *Un cataplasme de mie de pain au vinaigre :* prélevez une petite boulette de mie de pain frais et mouillez-la avec du vinaigre de cidre. Déposez sur le cor et maintenez en place avec un pansement pendant toute la nuit. Répétez tous les soirs jusqu'à ce que le cor soit suffisamment ramolli pour s'éliminer facilement.
- *Un soin complet au citron :* pressez 1 citron et ajoutez son jus dans une

bassine d’eau chaude, ainsi que 2 cuillerées à soupe de gros sel de mer. Faites tremper vos pieds dans cette préparation pendant 10 min. Dans 1 autre citron, tranchez 2 fines lamelles. Après avoir essuyé vos pieds, appliquez sur le cor, maintenez en place avec un pansement et enfilez une chaussette par-dessus. Faites ce soin le soir avant de vous coucher et conservez les tranches de citron toute la nuit. Au matin, le cor s’éliminera facilement. Recommencez plusieurs soirs de suite jusqu’à ce que le cor disparaisse complètement.

• *Une application de lierre :* ramassez une feuille de lierre grimpant, coupez-la en morceaux et faites-les tremper dans du vinaigre de cidre. Laissez ramollir 5 jours dans un récipient muni d’un couvercle que vous conserverez à l’abri de la lumière et de la chaleur. Lorsque le lierre est ramolli, déposez-le sur votre cor après avoir pris un bain de pieds dans l’eau chaude pour assouplir les peaux mortes. Maintenez en place avec un pansement. Procédez ainsi le soir avant de vous coucher et conservez toute la nuit. Le matin, lavez vos pieds et éliminez délicatement la partie du cor qui se détache facilement. Répétez tous les soirs jusqu’à ce que le cor ait complètement disparu.

• *Un cataplasme à la tomate :* chaque matin, après la douche ou le bain, appliquez un petit morceau de tomate fraîche sur votre cor, la pulpe contre la peau. Maintenez en place avec un pansement. Renouvelez le pansement le soir, puis le lendemain matin, et ainsi de suite jusqu’à ce que le cor s’élimine facilement.

• *Un cataplasme à l’ananas :* procédez comme pour le cataplasme de tomate, avec de petits morceaux de pulpe d’ananas frais.

• *Un bain de pieds au bicarbonate :* versez 3 l d’eau chaude dans une bassine et ajoutez 5 cuillerées à soupe de bicarbonate. Mélangez et laissez vos pieds tremper dans cette préparation pendant 15 min. Essuyez-les soigneusement, puis prélevez la couche supérieure de votre cor avec une lame conçue à cet effet ou une paire de petits ciseaux. Ne prélevez que la surface afin de ne pas risquer de vous blesser. Déposez sur le cor 1 goutte de teinture mère de thuya et protégez avec un pansement. Répétez l’opération tous les jours jusqu’à ce que le cor ait complètement disparu.

❖ Coup de chaleur

Il n’est pas nécessaire de s’étendre au soleil pendant des heures pour attraper un coup de chaleur. Il suffit de rester un peu trop longtemps dans une atmosphère trop chaude pour ressentir un malaise qui persiste bien après que

l’on a retrouvé un peu de fraîcheur. Le coup de chaleur se manifeste par une élévation de la température corporelle, des rougeurs du visage, des étourdissements, parfois des nausées. La première chose à faire est de se mettre au repos dans une atmosphère fraîche.

En pratique

- *Une hydratation maximale :* buvez beaucoup d’eau, de bouillon, de jus de fruits frais et de tisanes. Après un coup de chaleur, on a besoin d’être hydraté.
- *Des compresses fraîches :* posez sur votre front des compresses trempées dans l’eau fraîche (mais pas glacée). Renouvelez dès que la sensation de fraîcheur s’atténue, jusqu’à ce que le malaise disparaisse.
- *Une tisane de saule :* cette plante aux vertus fébrifuges est conseillée lorsque le coup de chaleur a provoqué une sérieuse hausse de température. Faites infuser 1 cuillerée à soupe de feuilles de saule séchées dans un bol d’eau bouillante pendant 10 min. Filtrez et sucrez avec 1 cuillerée à café de miel liquide. Buvez-en deux bols à 2 h d’intervalle.

Coup de soleil

Les coups de soleil sont une vraie brûlure, même lorsqu’ils se manifestent simplement par une rougeur douloureuse de la peau. Ils doivent donc être traités comme tels : s’ils sont étendus et si des cloques importantes apparaissent, mieux vaut consulter un médecin. Dans les autres cas, il faut avant tout calmer le feu de la peau. Si, par la suite, des cloques apparaissent et que certaines parties du corps pèlent, il faut procéder comme pour une brûlure (voir p. 121), à condition que celles-ci ne soient pas trop étendues.

En pratique

- *Une application de tomate fraîche :* pour calmer la sensation brûlante, étalez sur les zones touchées de la pulpe de tomate fraîche. Pour cela, épluchez et épépinez une tomate bien mûre, puis écrasez la chair à la fourchette. La sensation est immédiatement apaisante, et certains composants de la tomate calment la brûlure de manière durable.
- *Une application de yaourt :* si vous en avez sous la main, vous pouvez également étaler sur la peau du yaourt. Laissez agir 15 min, puis renouvelez l’opération jusqu’à ce que la sensation douloureuse cesse. Rincez à l’eau fraîche.
- *Des compresses d’eau vinaigrée :* trempez des compresses dans 1 l d’eau froide additionnée de 20 cl de vinaigre de cidre. Maintenez en place jusqu’à

ce que la sensation de fraîcheur s’atténue, puis recommencez jusqu’au soulagement de la douleur.

• Un cataplasme de pomme de terre : épluchez et râpez 1 pomme de terre. Étalez sur la zone brûlée et laissez agir 20 min avant de rincer à l’eau froide. Recommencez jusqu’à ce que la sensation de brûlure disparaisse.

• *Un cataplasme de concombre :* épluchez 1 concombre et mixez sa chair en purée. Étalez sur la zone brûlée et laissez agir 20 min. Rincez à l’eau froide. Recommencez jusqu’à ce que la douleur s’atténue durablement.

• *Un cataplasme à la farine de maïs :* mélangez de la farine ou de la fécule de maïs avec un peu d’eau froide de manière à former une pâte épaisse. Étalez sur la zone touchée par le coup de soleil et laissez agir 30 min avant de rincer à l’eau froide. Recommencez jusqu’à ce que la sensation désagréable s’atténue.

• *Une application de citron et de miel :* pressez 1 citron, filtrez soigneusement son jus et mélangez-le avec 1 cuillerée à soupe de miel liquide (de lavande de préférence). Étalez sur la zone brûlée et laissez agir 30 min avant de rincer à l’eau froide. Recommencez au besoin jusqu’à ce que la sensation douloureuse s’atténue.

• *Un soin régénérant :* dès que la douleur s’atténue, pensez à hydrater régulièrement la peau avec une huile apaisante, notamment de l’huile de millepertuis. Pour la préparer, faites macérer 100 g de plante séchée dans 25 cl d’huile d’amande douce pendant 1 semaine. Puis faites chauffer au bain-marie, à très petit feu, pendant 1 h (l’huile doit rester tiède). Filtrez soigneusement afin d’éliminer toutes les particules de plante. Conservez dans un flacon bien bouché à l’abri de la lumière et de la chaleur. Étalez cette huile sur le coup de soleil trois fois par jour jusqu’à ce que la rougeur disparaisse.

❁ Couperose

Ces rougeurs disgracieuses, généralement situées sur les joues ou sur le nez, sont dues à une dilatation des vaisseaux capillaires sous-cutanés. Pour en venir à bout, il faut associer un traitement de fond, visant à améliorer la circulation sanguine, et des soins de surface.

En pratique

• *Une cure de ginkgo biloba :* pour stimuler la circulation sanguine dans les petits vaisseaux sous-cutanés, rien de tel que cette plante. Cet arbre est l’un des plus anciens spécimens végétaux de la planète. Préparez une décoction en faisant bouillir 10 g de feuilles dans un gros bol d’eau pendant 45 min. Puis

laissez tiédir, filtrez et buvez. Il vaut mieux prendre cette tisane à distance des repas, en milieu de matinée, milieu d'après-midi et 1 h après le dîner. Procédez en cure de 3 semaines, puis interrompez pendant 2 semaines avant de recommencer. Si la préparation de la décoction vous semble trop longue, vous pouvez vous procurer des gélules de poudre de ginkgo ou des extraits liquides, en pharmacie et parapharmacie.

• *Une lotion à l'hamamélis :* en association avec ce traitement interne, utilisez cette lotion matin et soir, sur votre visage bien nettoyé et démaquillé. Comptez 15 g de feuilles et d'écorce séchées pour 25 cl d'eau froide. Faites bouillir 2 min puis laissez infuser 15 min. Filtrez très soigneusement et conservez dans un flacon bien bouché, dans le bas du réfrigérateur, pendant 3 jours maximum.

• *Une lotion au tilleul :* si vous n'avez pas d'hamamélis sous la main, vous pouvez aussi préparer une lotion au tilleul. Versez 15 g de plante séchée dans 25 cl d'eau froide. Amenez à ébullition et laissez frissonner 15 min. Filtrez très soigneusement et conservez dans un flacon bien bouché, dans le bas du réfrigérateur, pendant 3 jours maximum. Utilisez pour les soins du visage matin et soir.

• *Un soin de nuit à l'huile d'olive et au thé :* versez
dans un petit récipient qui résiste à la chaleur 2 cuillerées à soupe de thé noir en feuilles. Ajoutez 25 cl d'huile d'olive. Faites chauffer doucement au bain-marie pendant 4 à 5 min puis laissez refroidir à température ambiante. Filtrez soigneusement. Conservez dans un flacon bien bouché à l'abri de la lumière et de la chaleur. Utilisez cette huile astringente le soir, après le démaquillage. Le thé contient des principes actifs qui resserrent et renforcent les vaisseaux.

• *Une crème de jour à la sauge :* dans un gros bol, versez 4 cuillerées à soupe de beurre de karité. Faites-le ramollir au bain-marie pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Retirez du feu et ajoutez 20 gouttes d'huile essentielle de sauge. Mélangez soigneusement, puis versez dans un pot muni d'un couvercle. Conservez à l'abri de la lumière et de la chaleur. Utilisez le matin sur les zones rougies par la couperose.

❖ Coupures et blessures cutanées

Bien désinfecter : voilà le premier geste important lorsque l'on s'est coupé ou blessé. Les occasions sont nombreuses dans la vie quotidienne. Que l'on cuisine, que l'on jardine ou que l'on bricole, on a souvent l'occasion d'érafler la peau ou de l'inciser. Le risque est alors de laisser un microbe s'infiltrer par

l’altération de la peau. Pour désinfecter, vous pouvez avoir recours à de nombreux produits, tels qu’alcool à 60°, Dakin, eau oxygénée… ainsi qu’à des recettes naturelles ancestrales. Dans tous les cas, il importe de rincer soigneusement la plaie à l’eau claire et d’ôter les éventuels brins de matière qui ont pu s’y infiltrer avant de désinfecter. Ensuite, il s’agit d’accélérer la cicatrisation. Seules les blessures bénignes peuvent être traitées de cette manière. Si la lésion est importante et/ou le saignement abondant, n’hésitez pas à consulter un médecin.

En pratique

• *Une lotion au thym :* si vous n’avez rien d’autre sous la main, rien de tel qu’une infusion de thym pour nettoyer une plaie et la désinfecter. Préparez une tisane en faisant infuser dans 25 cl d’eau bouillante 2 cuillerées à soupe de thym séché pendant 10 min. S’il est fraîchement cueilli, mettez-le dans l’eau froide, laissez frissonner 2 min puis faites infuser 10 min. Filtrez soigneusement pour éliminer le moindre brin de plante, puis utiliser pour rincer abondamment la plaie.

• *Une application d’alcool au citron :* prélevez le zeste d’un citron bio et débarrassez-le de la sous-couche blanchâtre. Coupez-le en fines lamelles, versez-les dans un récipient et ajoutez 15 cl d’alcool à 60° (en pharmacie). Couvrez et laissez reposer 10 jours, à l’abri de la lumière et de la chaleur. Puis filtrez soigneusement et conservez dans un flacon muni d’un bouchon pendant 15 jours. En cas de petite blessure, imprégnez une compresse d’eau bouillie et versez par-dessus un peu d’alcool au citron. Utilisez pour désinfecter la plaie, freiner le saignement et accélérer la cicatrisation.

• *Un cataplasme de miel :* sur la plaie bien nettoyée et désinfectée, étalez une couche de miel liquide. Protégez avec un pansement ou un bandage élastique (selon la taille et la localisation de la blessure) et laissez agir 4 h. Puis rincez la plaie (par exemple avec de la lotion de thym) et renouvelez l’application jusqu’à ce que les tissus commencent à se régénérer. Le miel est à la fois bactéricide et cicatrisant.

• *Une application d’eau vinaigrée :* mélangez 10 cl d’eau bouillie avec 10 cl de vinaigre de cidre. Utilisez cette préparation pour rincer la plaie. Puis imprégnez-en une compresse et appliquez trois fois par jour pour accélérer la cicatrisation.

• *Un cataplasme de pomme :* c’est une très ancienne recette qui a fait ses preuves. Épluchez 1 pomme bio et râpez sa chair. Étalez en couche épaisse sur la plaie bien nettoyée et laissez agir 30 min. Puis rincez soigneusement et

protégez avec un pansement. Recommencez plusieurs fois par jour.

• *Un cataplasme de plantain :* rincez des feuilles fraîches de plantain puis hachez-les grossièrement. Étalez sur la plaie nettoyée et protégez avec un pansement ou un bandage élastique. Laissez agir 30 min, puis rincez à l'eau claire ou avec la lotion au thym. Recommencez deux à trois fois par jour jusqu'à ce que la cicatrisation soit bien avancée.

• *Une application de poivre noir :* si vous n'avez vraiment rien d'autre sous la main, rincez la plaie à l'eau claire, puis saupoudrez-la de poivre noir moulu. Elle sera protégée et la cicatrisation pourra commencer rapidement. Ne craignez rien : le poivre ne vous brûlera pas et ne provoquera aucune sensation désagréable.

• *Une application de souci :* c'est une fleur aux puissantes vertus cicatrisantes. Elle accélère le renouvellement des cellules et améliore la reformation rapide de l'épiderme abîmé. Pour en avoir toujours sous la main en cas de besoin, préparez à l'avance de l'alcoolat de calendula (c'est le nom botanique de cette plante). Faites macérer 50 g de pétales de fleurs fraîches dans 25 cl d'alcool à 60° (en pharmacie). Laissez reposer pendant 3 semaines. Puis filtrez soigneusement en pressant bien les pétales pour en extraire tout le jus. Conservez dans un flacon bien bouché à l'abri de la lumière et de la chaleur. Utilisez ensuite en compresses sur les coupures ou les petites blessures désinfectées, en comptant 1/3 de macération alcoolique pour 2/3 d'eau bouillie.

❖ Courbatures

Ces douleurs musculaires, consécutives à un effort brutal sur des muscles pas assez échauffés, sont dues à une accumulation d'acide lactique et de déchets métaboliques dans les membres. Le premier geste consiste à accélérer l'élimination de cet acide lactique. En plus, quelques soins locaux vous aideront à chasser plus rapidement la douleur.

En pratique

• *Une tisane de reine-des-prés :* cette plante accélère en douceur l'élimination urinaire, ce qui permet d'évacuer plus rapidement le surplus d'acide lactique qui contribue à endolorir les muscles. Comptez 1 cuillerée à soupe de plante séchée pour un bol d'eau bouillante et laissez infuser 10 min avant de filtrer. Buvez un bol toutes les 2 h, jusqu'à atténuation des douleurs.

• *Une boisson au citron :* lorsque vous faites du sport, emportez avec vous une bouteille d'eau (1,5 l) dans laquelle vous aurez ajouté le jus de 1 citron.

Buvez régulièrement pendant la durée de vos efforts. L'effet légèrement diurétique du citron permet d'évacuer, au fur et à mesure, les toxines musculaires responsables des douleurs. Si les courbatures sont installées, procédez de la même manière mais en augmentant la quantité de citron : comptez le jus de 2 citrons pour une bouteille d'eau et buvez régulièrement, par petites quantités, jusqu'à ce que les courbatures commencent à s'atténuer.

• *Un cataplasme d'argile tiède :* pour soulager rapidement les muscles douloureux, commencez par préparer une infusion de lavande en faisant infuser 1 cuillerée à soupe de plante séchée dans un bol d'eau bouillante pendant 10 min. Puis filtrez et préparez une pâte en mélangeant un peu de cette infusion tiède avec de la poudre d'argile verte. Étalez le cataplasme sur le muscle douloureux. Laissez en place pendant au moins 30 min, puis rincez avec le reste d'infusion de lavande.

• *Un massage à l'huile essentielle de lavande :* versez directement quelques gouttes d'huile essentielle de lavande sur le muscle douloureux, puis massez avec des gestes amples et doux. Insistez légèrement, sans pour autant provoquer de douleur trop importante. Peu à peu, vous sentirez votre muscle se libérer.

• *Un bain au romarin :* dans une demi-tasse de bicarbonate, versez 15 gouttes d'huile essentielle de romarin. Mélangez bien. Faites couler un bain bien chaud et versez le contenu de la tasse sous les robinets ouverts. Plongez dans ce bain et restez-y jusqu'à ce qu'il tiédisse. En sortant, enveloppez-vous dans un peignoir et allongez-vous 30 min. Si vous n'avez pas d'huile essentielle sous la main mais que du romarin pousse dans votre jardin, préparez d'abord une décoction concentrée en faisant bouillir 3 grosses poignées de plante fraîche dans 3 l d'eau pendant 5 min. Puis laissez infuser 15 min avant de filtrer. Ajoutez dans votre bain à la place du bicarbonate à l'huile essentielle.

• *Une friction à l'eucalyptus :* dans 20 cl d'huile d'amande douce, ajoutez 20 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus. Mélangez bien et conservez dans un flacon bien bouché, à l'abri de la lumière et de la chaleur (cette huile se conserve plusieurs semaines). Lorsque vous avez des courbatures, frottez vigoureusement vos muscles endoloris avec cette préparation.

❖ Crampes et contractures musculaires

Les crampes sont des spasmes douloureux des muscles, dont les causes peuvent être diverses. Elles peuvent être consécutives à un effort soutenu,

mais aussi à une carence en minéraux ou à une simple fatigue musculaire. Une contracture est une crampe qui s'installe durablement. Lorsque ces troubles sont associés à d'autres symptômes (diarrhées, fièvre…), mieux vaut consulter un médecin. Les muscles qui subissent des crampes sont très souvent en manque de magnésium. Alors, avant toute chose, consommez des aliments qui contiennent ce minéral en quantité (noix, amandes, noisettes…) et buvez une eau suffisamment minéralisée. Ces quelques gestes vous aideront, en plus, à calmer les sensations désagréables.

En pratique

• *Une application de chaleur :* c'est la base, pour aider vos fibres musculaires à se décrisper. Vous pouvez, au choix, poser sur votre muscle endolori une bouillotte ou une compresse en flanelle chauffée avec un fer à repasser. Laissez en place jusqu'à ce que la chaleur s'atténue et recommencez jusqu'à ce que vous ressentiez une amélioration.

• *Une friction à la cannelle :* dans 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, versez 3 gouttes d'huile essentielle de cannelle (pas plus, car elle est irritante pour la peau). Mélangez bien. Appliquez sur la zone de la crampe et frictionnez vigoureusement. Recommencez 1 h plus tard si la crampe résiste.

• *Un bain au gros sel :* faites couler un bain bien chaud. Pendant que la baignoire se remplit, versez sous les robinets ouverts 200 g de gros sel de mer. Agitez l'eau afin que les cristaux de sel fondent, puis plongez dans la baignoire. Restez-y jusqu'à ce que le bain tiédisse. Les minéraux contenus dans le sel, associés à la chaleur de l'eau, apportent un soulagement rapide.

• *Un cataplasme d'argile à la lavande :* un excès de toxines dans les fibres musculaires n'est jamais totalement étranger à l'apparition des crampes, surtout lorsqu'elles sont fréquentes. Pour nettoyer vos muscles, préparez ce cataplasme : dans un gros bol d'argile verte en poudre, versez un peu d'eau très chaude additionnée de 10 gouttes d'huile essentielle de lavande. Mélangez pour obtenir une pâte assez épaisse et bien lisse. Étalez le cataplasme en couche épaisse directement sur la peau et protégez avec un bandage élastique. Laissez agir 1 h, puis rincez à l'eau chaude. Renouvelez au besoin 2 h plus tard.

• *Un bain au bicarbonate et au romarin :* versez 2 poignées de romarin séché dans 1 l d'eau bouillante et laissez infuser 15 min. Filtrez, puis ajoutez 1 tasse de bicarbonate. Mélangez. Faites couler un bain chaud et versez la préparation sous les robinets ouverts. Plongez dans le bain et restez-y jusqu'à ce qu'il tiédisse. Renouvelez 2 h plus tard si la contracture n'a pas cédé.

• *Une cure de plantes antispasmodiques :* si les crampes vous tracassent souvent, il vous faut un traitement à long terme qui neutralisera la tendance de votre organisme à provoquer des spasmes musculaires. Mélangez à parts égales de l'aubépine, de la passiflore et des feuilles de cassis. Deux fois par jour, à distance des repas, versez 1 cuillerée à soupe du mélange dans un bol d'eau bouillante et laissez infuser 10 min. Filtrez et buvez en sucrant éventuellement avec 1 cuillerée à café de miel. Si vous avez le sommeil fragile, prenez un troisième bol le soir, avant de vous coucher. L'apaisement vous aidera à mieux dormir.

❁ Crevasses

Ces fissures profondes de l'épiderme apparaissent souvent sur les mains ou sur les pieds. Qu'elles soient consécutives à une sécheresse cutanée, ou au contraire à une humidité trop importante exposée au froid, il faut les soigner rapidement pour éviter qu'elles ne deviennent trop douloureuses.

En pratique

• *Pas trop d'eau :* avant tout, il faut éviter de laisser la partie touchée dans l'humidité pendant quelques jours. Lorsque vous vous lavez, séchez-vous rapidement. Évitez les bains et les douches, préférez une simple toilette.

• *Une application de matière grasse :* enduisez la partie touchée d'un produit gras végétal naturel, de préférence de l'huile d'olive de très bonne qualité ou du beurre de karité. Non seulement votre peau sera assouplie, mais la vitamine E contenue dans ces produits nourrira les tissus desséchés.

• *Un soin de nuit à l'huile d'olive :* profitez de la nuit pour apposer sur les parties touchées des compresses d'huile d'olive tiède que vous garderez jusqu'au lendemain matin. Si les crevasses siègent sur vos pieds, enfilez par-dessus une paire de chaussettes afin de confiner la zone à traiter et de protéger vos draps. Si elles se situent sur les mains, enfilez une paire de gants.

• *Un cataplasme d'avocat :* ce fruit est un excellent produit nourrissant, hydratant et adoucissant. Choisissez un avocat bien mûr et écrasez-le à la fourchette avant d'étaler cette purée sur les crevasses. Maintenez en place avec un bandage élastique. Laissez agir au moins 2 h, puis essuyez délicatement, sans rincer, avec un mouchoir en papier et massez délicatement afin de faire pénétrer le reste d'avocat.

• *Un massage au bois de rose :* l'huile essentielle tirée de ce bois exotique (qui n'a rien à voir avec le rosier à fleurs) est un excellent reconstituant de

l’épiderme. Dans 1 cuillerée à soupe d’huile végétale bio (de préférence de germe de blé ou d’onagre), ajoutez 8 gouttes d’huile essentielle de bois de rose. Utilisez cette préparation pour masser délicatement les crevasses. Vous pouvez également utiliser comme base du beurre de karité légèrement ramolli au bain-marie.

• *Une cure d’huile de lin :* chaque matin, à jeun, prenez 1 cuillerée à soupe d’huile de lin alimentaire. Le goût n’est pas « top », mais l’effet est rapide. En quelques jours, votre peau crevassée sera nourrie de l’intérieur et les fissures desséchées disparaîtront.

❁ Crise de foie

Voilà un mal typiquement français. Dans nul autre pays, on n’évoque de « crise » affectant cet organe. Notre « crise de foie » n’est autre qu’une indigestion due, soit à un excès alimentaire (trop de gras, de sucre, d’alcool…), soit à un aliment de mauvaise qualité. Tous les gestes traditionnels visent à drainer le foie pour le débarrasser des déchets qui l’encombrent et à améliorer son fonctionnement. Certaines plantes visent également à augmenter la production de bile afin d’accélérer la digestion.

En pratique

• *Une cure d’artichaut :* c’est une excellente plante pour le foie. Mais le phytothérapeute n’utilise pas les boutons floraux, que nous mangeons en vinaigrette. Ce sont les feuilles de la plante qui l’intéressent. Comptez 1 cuillerée à soupe de feuilles séchées pour un bol d’eau bouillante, et laissez infuser 10 min avant de filtrer. Cette tisane est très amère, consommez-la sucrée avec un peu de miel, deux fois par jour, après les principaux repas. Si vous avez vraiment du mal à supporter sa saveur, optez pour les gélules de poudre de plante (en pharmacie).

• *Du radis noir et du pissenlit au menu :* le radis noir cru est un grand draineur du foie, qui élimine toutes les toxines qui l’encombrent. Coupez-le en petits cubes ou râpez-le et mélangez-le à vos salades de crudités. Sa saveur est amère, mais il se marie bien avec les saveurs douces (carottes râpées, betterave en cubes…). De la même manière, le pissenlit améliore le fonctionnement hépatique en augmentant la production de bile et en facilitant son évacuation dans le tube digestif. Profitez-en au printemps, car sa saison est courte. Dégustez-le en salade avec un œuf mollet et des croûtons grillés (pas frits !).

• *Une cure de fraises :* si vous avez une digestion paresseuse, faites

régulièrement une cure de fraises lorsque ces petits fruits arrivent sur les marchés. Il suffit de manger uniquement des fraises non assaisonnées (sans sucre ni crème fraîche !) pendant 24 à 48 h. Choisissez des fraises bio de préférence, afin qu'elles soient exemptes de substances chimiques. Pour préparer votre corps à ce traitement, adoptez une alimentation exclusivement végétale (fruits, légumes, légumineuses et céréales) pendant les 2 jours qui précèdent et qui suivent la cure. Ne vous inquiétez pas si vous voyez apparaître des boutons, sauf, bien sûr, si vous êtes allergique aux fraises, auquel cas vous devez éviter cette cure. C'est simplement le signe d'une évacuation toxinique massive. Les boutons disparaîtront naturellement en quelques jours.

• *Une cure de thym :* après le repas du soir, prenez l'habitude de boire une tisane de thym. Comptez 1/2 cuillerée à soupe pour un bol d'eau bouillante et laissez infuser 10 min à couvert, en prenant bien soin de récupérer les gouttes de vapeur qui se seront formées sur le couvercle car ce sont les plus riches en principes actifs. Sucrez éventuellement avec 1 cuillerée à café de miel liquide. Procédez ainsi pendant au moins 3 semaines. Si ce petit rituel du soir vous est agréable, vous pouvez le prolonger sans risque et en faire une habitude.

❖ Dartres

Les dartres se présentent sous la forme de taches arrondies, de couleur rosée, présentant des squames en surface. Elles peuvent avoir des origines très variées. Quelle qu'en soit la cause (froid, sécheresse, frottements…), les dartres peuvent être améliorées par les bonnes vieilles recettes de nos ancêtres. Pour obtenir de bons résultats, il vaut mieux associer des soins externes, adoucissants et nourrissants, et des soins internes, drainants.

En pratique

• *Une huile de soin à la camomille :* versez 50 g de fleurs de camomille séchées dans 25 cl d'huile d'olive. Laissez macérer pendant 3 jours, puis faites doucement chauffer au bain-marie pendant 1 h. Laissez tiédir puis filtrez très soigneusement pour éliminer toute trace de plante. Conservez dans un flacon bien bouché, à l'abri de la lumière et de la chaleur. Étalez cette préparation sur les dartres trois fois par jour.

• *Un soin au beurre de karité et à la fleur d'oranger :* vous pouvez étaler du beurre de karité pur sur vos dartres. Son fort pouvoir hydratant et régénérant les fera disparaître. Pour que l'action soit plus rapide, ajoutez-y de l'huile

essentielle de néroli (fleur d’oranger). Faites doucement chauffer au bain-marie 3 cuillerées à soupe de beurre de karité. Lorsqu’il est ramolli, ajoutez 15 gouttes d’huile essentielle de néroli (fleur d’oranger). Mélangez bien et versez dans un pot à couvercle. Laissez la préparation refroidir à température ambiante, puis conservez-la à l’abri de la lumière et de la chaleur (cette crème se conserve plusieurs semaines). Étalez sur les dartres trois fois par jour.

• *Une lotion à l’écorce de bouleau :* versez 1/2 l d’eau froide dans une casserole et ajoutez 20 g d’écorce de bouleau séchée. Faites bouillir le tout 10 min, puis laissez refroidir à température ambiante. Filtrez très soigneusement pour éliminer toute trace de plante et conservez dans un flacon bien bouché, à l’abri de la lumière et de la chaleur (5 jours au maximum). Matin et soir, mouillez un disque de coton avec cette lotion et tamponnez délicatement les dartres (sans frotter).

• *Un soin au concombre :* préparez un lait en passant au mixeur un concombre épluché. Puis filtrez soigneusement la purée ainsi obtenue pour récupérer un liquide épais et blanchâtre. Ajoutez la même quantité d’eau bouillie et conservez dans un flacon bien bouché, à l’abri de la lumière et de la chaleur (5 jours au maximum). Matin et soir, étalez ce lait sur les dartres jusqu’à ce qu’elles disparaissent.

• *Une cure de pensée sauvage et fumeterre :* pour compléter ces soins externes, faites une cure de 3 semaines de tisane de pensée sauvage et de fumeterre. Comptez 1 cuillerée à soupe de plantes mélangées (à parts égales) pour une tasse d’eau bouillante et laissez infuser 10 min avant de filtrer. Buvez trois tasses par jour, à distance des repas.

❖ Démangeaisons (prurit)

Les démangeaisons peuvent être causées par une poussée d’urticaire (voir p. 328) ou des piqûres d’insectes (voir p. 296, 297, 298, 299). Parfois, elles apparaissent également à la suite d’une simple irritation locale, voire sans que l’on en connaisse l’origine. Ces quelques gestes simples feront rapidement cesser la sensation désagréable.

En pratique

• *Une application de rouge :* munissez-vous d’un morceau de tissu rouge (foulard, serviette, vêtement léger…), de préférence en matière naturelle (coton, lin, laine…). Déposez-le sur la zone atteinte et laissez agir 30 min. Les rayonnements émis par cette couleur sont réputés calmer les démangeaisons légères.

• *Des compresses d’eau de mer :* si vous en avez la possibilité, procurez-vous un peu d’eau de mer (prélevée dans une zone non polluée) et utilisez-la pour mouiller des compresses que vous poserez sur les démangeaisons. Si vous n’habitez pas sur une côte, procurez-vous en pharmacie ou parapharmacie de l’eau de mer traitée, comme celle que l’on conseille pour les lavages nasaux en cas de rhume.

• *Un cataplasme de yaourt :* étalez un yaourt entier, bio de préférence, en couche épaisse sur la zone qui démange. Laissez agir 15 min, puis rincez à l’eau tiède. Recommencez jusqu’à ce que la démangeaison cesse complètement.

• *Une friction au vinaigre :* dans une tasse, versez
2 à 6 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre (en fonction de l’étendue de la zone à traiter) et allongez avec la même quantité d’eau froide. Étalez ce liquide sur les démangeaisons et frictionnez légèrement. Répétez l’opération jusqu’à ce que vous soyez calmé.

• *Des compresses au miel :* faites chauffer 15 cl d’eau dans une casserole. Dès qu’elle bout, retirez du feu et ajoutez 4 cuillerées à soupe de miel liquide (de lavande de préférence). Mélangez pour obtenir un sirop. Humectez des compresses avec cette préparation et appliquez sur les démangeaisons. Laissez agir jusqu’à ce que la sensation de démangeaison cesse.

• *Une application d’huile pimentée :* si vous n’avez rien d’autre sous la main, versez sur vos démangeaisons un peu d’huile pimentée, la même que vous utilisez en cuisine ou pour assaisonner vos pizzas. Massez pour faire pénétrer. N’ayez pas peur, vous ne sentirez aucune brûlure, mais vos démangeaisons n’y résisteront pas longtemps.

❖ Déprime

Les sautes d’humeur et les coups de blues font partie de la vie. Nous traversons tous des crises de vie ou des événements qui altèrent notre moral. Il est important de ne pas faire taire systématiquement nos émotions douloureuses. Cependant, lorsque la déprime s’installe, quelques petits coups de pouce peuvent l’aider à se dissiper plus rapidement. Mais, si vous vous sentez déprimé depuis longtemps sans raison apparente, c’est peut-être que vous souffrez d’une véritable dépression. Dans ce cas, n’hésitez pas à consulter, surtout si les recettes ci-dessous ne vous font aucun effet.

En pratique

• *Une cure de millepertuis :* si vous vous sentez légèrement déprimé et

anxieux, faites une cure de millepertuis en simple tisane. Comptez 1 cuillerée à soupe de plante séchée pour un bol d'eau bouillante et laissez infuser 10 min avant de filtrer. Buvez trois bols par jour pendant 10 jours. Si votre déprime est plus profonde ou si elle est installée depuis longtemps, optez plutôt pour la teinture mère (en pharmacie), plus concentrée en principes actifs, que vous prendrez à raison de 30 gouttes dans un demi-verre d'eau, matin et soir, pendant au moins 20 jours.

• *Un vin de basilic :* dans 75 cl de vin de bonne qualité (rouge ou blanc selon votre goût), versez 5 cuillerées à soupe de basilic frais grossièrement ciselé. Bouchez et laissez reposer 1 semaine, à l'abri de la lumière et de la chaleur. Filtrez et sucrez avec un peu de miel (2 cuillerées à soupe suffisent). Conservez dans le bas du réfrigérateur (ce vin se conserve au moins 2 semaines). Buvez un petit verre de ce vin avant les principaux repas.

• *Une tisane de romarin :* dans un bol d'eau bouillante, faites infuser 2 cuillerées à café de plante séchée pendant 10 min. Filtrez et sucrez avec un peu de miel. Buvez trois bols par jour, à distance des repas.

• *Une inhalation de verveine citronnée :* faites chauffer un bol d'eau. Dès qu'elle bout, retirez du feu et jetez-y 1 grosse poignée de verveine séchée. Posez le bol sur le bord d'une table, asseyez-vous et penchez votre visage au-dessus de la vapeur qui s'en dégage. Si possible, recouvrez votre tête d'une serviette pour que la vapeur reste concentrée autour de vous. Respirez profondément afin que les principes actifs de la plante pénètrent dans vos poumons et se répandent dans votre organisme *via* la circulation sanguine. Restez ainsi jusqu'à ce que la préparation ne dégage plus de vapeur. Répétez tous les jours.

• *Une friandise à la cannelle :* dans 1 cuillerée à café de miel, versez 1 goutte d'huile essentielle de cannelle de Ceylan. Attention : 1 seule goutte suffit car l'essence de cannelle est très puissante et peut être toxique lorsque l'on augmente les doses. Mélangez et dégustez, en prenant bien soin de garder en bouche quelques instants avant d'avaler. Répétez une fois par jour au maximum.

• *Une bouchée au safran :* prélevez un peu de mie de pain et roulez-la entre vos doigts pour en faire une petite boule de la taille d'une bouchée. Trempez-la dans l'huile d'olive, puis incisez-la et versez au centre 1 pincée de vrai safran en poudre. Dégustez avant le repas, comme s'il s'agissait d'un amuse-gueule. C'est délicieux ! Et le safran est utilisé comme antidépresseur depuis des millénaires dans la médecine indienne et chinoise. Répétez midi et soir

jusqu’à ce que vous vous sentiez mieux.

• *Une cure de gelée royale :* pour lutter contre la déprime, préférez la gelée royale naturelle ou celle associée au ginseng. Suivez les indications du fabricant. Procédez par cures de 3 semaines, entrecoupées de 2 semaines de repos.

❖ Déshydratation

Une forte chaleur ou un exercice physique intense, et l’eau vient à manquer dans l’organisme. Cette carence se manifeste par une fatigue inexplicable, une baisse de moral et une soif difficile à calmer. Les déshydratations sévères doivent être prises en charge médicalement. Dans les autres cas, pour réhydrater le corps rapidement, faites confiance au citron.

En pratique

• *Une boisson rafraîchissante :* prenez les devants si vous devez subir une forte chaleur, en vous préparant cette boisson au citron qui préviendra les risques de déshydratation. Rincez 2 citrons bio et coupez-les en tranches fines sans les éplucher. Mettez-les dans une casserole et ajoutez 1 l d’eau froide. Faites bouillir le tout 10 min puis laissez refroidir à température ambiante. Filtrez et sucrez avec 2 cuillerées à soupe de miel. Conservez au réfrigérateur. Buvez cette boisson fraîche par petites quantités tout au long de la journée.

• *Une infusion de citron :* rincez 2 citrons bio puis prélevez le zeste et coupez-le en morceaux. Faites-le tremper dans 75 cl d’eau. Pressez les citrons et ajoutez le jus. Conservez au frais 48 h, puis filtrez. Buvez très frais, par petites quantités au cours de la journée.

• *Une boisson désaltérante au thé noir et au citron :* rincez 1 citron bio et coupez-le en tranches fines. Versez dans une casserole avec 1 l d’eau. Faites bouillir 2 min, puis retirez du feu. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de thé noir. Laissez infuser 5 min, puis filtrez. Laissez refroidir à température ambiante, puis conservez au frais. Buvez par petites quantités tout au long de la journée.

❖ Diabète (ou prédiabète)

Le diabète est une maladie sérieuse qu’il ne faut pas prendre à la légère. Selon son degré de gravité, qui ne peut être établi que par un médecin, le diabète peut nécessiter un traitement médicamenteux régulièrement suivi (diabète de type 2), voire des injections régulières d’insuline (diabète de type 1). Pour le premier, certains gestes d’accompagnement ont leur place, en association avec le traitement médical. L’alimentation est au centre d’une

bonne hygiène de vie antidiabète. Si les diabétiques doivent limiter leur consommation d'aliments à index glycémique élevé (gâteaux, sucreries, confitures…), ils doivent consommer des aliments à index glycémique bas : pâtes, pain complet, riz… Les céréales complètes sont particulièrement indiquées. Non seulement ce sont d'excellents fournisseurs de sucres lents, mais on sait aujourd'hui qu'elles contiennent aussi du chrome, un oligoélément indispensable à la bonne assimilation des sucres alimentaires. Quelques plantes peuvent également s'avérer utiles.

En pratique

• *Des édulcorants naturels :* pour remplacer le sucre, vous pouvez vous tourner vers le sirop d'agave ou la stévia. Ces deux produits végétaux naturels ont une saveur sucrée agréable sans avoir les inconvénients du sucre. Vous les trouverez dans les boutiques de produits diététiques.

• *Une tisane de feuilles d'olivier :* certaines plantes ont des vertus hypoglycémiantes. Elles peuvent contribuer à un meilleur équilibre dans la gestion des sucres. C'est le cas notamment de l'olivier. Comptez 2 cuillerées à soupe de feuilles d'olivier séchées et hachées pour un bol d'eau froide. Faites bouillir pendant 5 min à petit bouillon, puis laissez infuser 5 min supplémentaires avant de filtrer. Buvez deux tasses par jour, dont une le matin à jeun, pendant 3 semaines.

• *Une tisane de bardane :* cette plante contient une substance directement hypoglycémiante. Pour en profiter, buvez chaque jour trois bols de décoction. Dans un bol d'eau froide, versez 10 g de bardane séchée. Faites bouillir 3 min, puis laissez infuser 10 min avant de filtrer. Buvez à distance des repas.

• *Une cure de céleri :* ce légume n'est pas seulement un grand dépuratif. Il exerce une action directe sur la gestion métabolique des sucres. Inscrivez le céleri, cru ou cuit, à vos menus le plus souvent possible. Et pour profiter pleinement de cette vertu, buvez chaque matin, à jeun, un verre de jus de céleri frais, obtenu en passant des branches à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus.

• *Une cure de son d'avoine :* comme le son de blé, il capte une partie des sucres alimentaires dans le tube digestif et freine leur assimilation. Mais contrairement au son de blé, il n'est pas irritant pour le tube digestif. Mangez-en chaque jour 2 cuillerées à soupe, mélangé à un yaourt, ou saupoudré sur vos crudités et vos plats de légumes.

• *Du jus de haricot vert :* la médecine populaire affirme que ce légume stimule la production d'insuline par le pancréas. Préparez chaque matin un

verre de jus en passant des haricots verts frais et crus à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus, et buvez avant le petit-déjeuner. Procédez par cures de 3 semaines, puis interrompez 2 semaines avant de recommencer.

❖ Diarrhée

La diarrhée se caractérise par l'évacuation rapide de selles trop liquides, parfois associée à des douleurs abdominales (voir Coliques, p. 138). Une diarrhée persistante doit toujours amener à consulter, surtout si elle est associée à de la fièvre. Mais lorsqu'elle est ponctuelle, vous pouvez la traiter avec ces quelques gestes naturels. Avant tout, mettez votre système digestif au repos en évitant les fruits et légumes crus, ainsi que les produits animaux.

En pratique

- *De l'eau de riz :* faites cuire une tasse de riz blanc dans une grande quantité d'eau légèrement salée. Égouttez-le en conservant l'eau de cuisson. Mangez le riz aux repas, et buvez l'eau de cuisson par petites quantités tout au long de la journée. Son effet astringent fait cesser rapidement la diarrhée.
- *Des carottes cuites :* elles sont également très bien tolérées et efficaces pour rendre les selles moins liquides.
- *De la compote de coings :* le coing cuit agit également rapidement sur la diarrhée.
- *De la pomme râpée au gingembre :* épluchez 1 pomme et 1 tronçon de gingembre, puis râpez-les. Mangez le tout, éventuellement sucré avec un peu de miel liquide si la saveur piquante du gingembre vous dérange.
- *Du thé vert :* il a une action astringente rapide, ce qui lui permet d'atténuer la diarrhée. Vous pouvez en boire jusqu'à 1,5 l par jour, non sucré. Comptez 1 cuillerée à café pour un bol d'eau bouillante et laissez infuser 5 min avant de filtrer.
- *Une cure d'argile blanche :* versez 2 cuillerées à café d'argile blanche en poudre dans un verre, puis ajoutez de l'eau. Laissez reposer 2 h, puis remuez et buvez le contenu du verre. Recommencez si l'effet tarde à se faire sentir. Si vous êtes sujet aux diarrhées, vous pouvez aussi faire une cure de lait d'argile en préparant votre boisson le soir et en la buvant le matin, avant le petit-déjeuner. Procédez ainsi pendant 1 semaine.
- *Une tisane de carvi :* dans un bol d'eau bouillante, versez 1 cuillerée à café de graines de carvi. Laissez infuser 10 min, puis filtrez. Buvez deux bols par jour après les repas. Cette tisane complète les gestes précédents en neutralisant les gaz et les spasmes qui accompagnent souvent les

dérangements intestinaux.

❖ Échardes

Qu'il s'agisse d'une épine de rosier ou d'un simple éclat de bois, les échardes sont parfois très douloureuses. En outre, si l'on ne parvient pas à les extraire assez rapidement, elles risquent de s'infecter.

En pratique

• *Un bain de pieds chaud :* munissez-vous d'un récipient rempli d'eau chaude et d'une pince à épiler. Faites tremper la partie du corps où se trouve l'écharde dans de l'eau chaude additionnée de 1 poignée de gros sel pendant au moins 10 min, afin que les chairs commencent à ramollir. Puis retirez l'écharde avec une pince à épiler. L'opération sera facilitée par le ramollissement des chairs.

• *Un cataplasme de pomme de terre :* épluchez et râpez 1 pomme de terre crue. Étalez en couche épaisse sur la zone où se trouve l'écharde et maintenez en place avec un pansement ou un bandage élastique. Laissez agir 2 h. Puis retirez l'écharde avec une pince à épiler. La pomme de terre ramollit les chairs, ce qui permet une extraction plus facile de l'écharde.

• *Un rinçage à l'eau vinaigrée :* une fois que l'écharde a été retirée, rincez avec cette préparation. Faites bouillir une tasse d'eau pendant 2 min, puis ajoutez hors du feu la même quantité de vinaigre de cidre. Humectez généreusement une compresse avec cette eau vinaigrée, puis appliquez et protégez avec un pansement. Recommencez trois fois par jour afin d'éviter toute infection locale.

• *Un soin à l'œuf cru :* voilà une très vieille recette, qui remonte à plusieurs siècles et fait partie de notre médecine traditionnelle. Après avoir retiré l'écharde, prenez un œuf cru (bio de préférence) et cassez-le dans une tasse. Battez légèrement, puis badigeonnez l'endroit où se trouvait l'écharde et laissez agir 15 min. Recommencez 2 h plus tard.

❖ Eczéma

Très répandue, cette affection peut prendre des formes très diverses. Parfois sec et parfois purulent, parfois localisé et parfois étendu, l'eczéma peut être d'origine allergique, infectieuse, irritative ou simplement héréditaire. Dans tous les cas, il demande des soins réguliers. Si votre eczéma est très étendu, s'il revient régulièrement et/ou si vous n'en connaissez pas la cause, demandez conseil à un médecin. En attendant, vous pouvez calmer les

démangeaisons grâce à ces quelques gestes naturels.

En pratique

• *Des cataplasmes de miel :* commencez par enduire les zones touchées avec du miel liquide de bonne qualité, et enveloppez-les dans un bandage élastique. Laissez agir 1 h. Renouvelez l'application matin et soir. Le miel a des vertus nourrissantes et cicatrisantes très importantes.

• *Des cataplasmes d'avoine :* vous pouvez également couvrir les zones touchées avec des emplâtres d'avoine. Faites tremper un bol de flocons d'avoine dans de l'eau tiède pendant 1 h, puis passez le tout au mixeur pour obtenir une sorte de purée que vous étalerez sur les zones touchées. Laissez agir 1 h. Renouvelez l'application matin et soir.

• *Une lotion de feuilles de noyer :* comptez 2 cuillerées à soupe de plante séchée pour un gros bol d'eau froide, faites bouillir 3 min et laissez infuser 15 min avant de filtrer soigneusement. Conservez dans un flacon bien bouché, à l'abri de la lumière et de la chaleur, pendant 3 jours au maximum. Plusieurs fois par jour, étalez cette lotion avec un disque de coton sur la zone touchée par l'eczéma.

• *Des compresses de pensée sauvage :* préparez une décoction de pensée sauvage en faisant bouillir 15 g de plante séchée dans 25 cl d'eau pendant 2 min. Puis filtrez soigneusement et conservez dans un flacon bouché, à l'abri de la lumière et de la chaleur, pendant 5 jours au maximum. Imprégnez généreusement une compresse avec cette préparation et posez-la sur la zone touchée. Maintenez en place avec un bandage élastique et laissez agir 30 min. Renouvelez au moins trois fois par jour.

• *Des cataplasmes à l'argile et au germe de blé :* dans un bol, versez 1 cuillerée à soupe d'huile de germe de blé (bio de préférence) et 1 cuillerée à soupe d'eau chaude. Mélangez bien, puis ajoutez de l'argile blanche en poudre jusqu'à obtenir une pâte bien lisse. Étalez sur vos plaques d'eczéma et maintenez en place avec un bandage élastique. Laissez agir 1 h, puis rincez à l'eau claire ou avec une des lotions ci-dessus. Renouvelez l'opération deux fois par jour.

• *Une application de lavande :* plusieurs fois par jour, déposez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande pure sur votre eczéma et faites pénétrer sans trop frotter.

❖ Égratignures

Une plante épineuse, une chute sur des petits cailloux, les griffes d'un

chat…, les causes d'égratignures sont légion. Ces lésions superficielles, sans gravité, ont pourtant besoin d'être correctement soignées afin de ne pas s'infecter. Avant tout, il convient de bien nettoyer les égratignures et de les débarrasser de toute trace de matière étrangère (épines, grains minéraux…). Pour cela, utilisez de l'eau bouillie additionnée de gros sel marin (comptez 1 cuillerée à café de gros sel pour 20 cl d'eau). Puis procédez à ces quelques gestes naturels pour accélérer la cicatrisation.

En pratique

• *Un soin au souci :* versez 1 cuillerée à soupe de plante séchée dans une petite tasse d'eau bouillante et laissez infuser 15 min avant de filtrer très soigneusement pour éliminer toute trace de plante. Utilisez cette infusion tiède, en application locale ou en compresses, plusieurs fois par jour. Le souci accélère la cicatrisation en stimulant le renouvellement des cellules cutanées.

• *Une application de miel au vinaigre :* versez 1 cuillerée à soupe de miel liquide dans une coupelle et ajoutez 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre. Mélangez bien et appliquez sur les égratignures. Laissez agir 20 min, puis rincez à l'eau tiède. Recommencez plusieurs fois dans la journée.

❖ Engelures

Ce sont des sortes de brûlures provoquées par… le froid ! Elles touchent le plus souvent les extrémités : doigts, orteils, talons, paume des mains… La peau est rouge et douloureuse, parfois violacée. Certaines personnes paraissent plus fragiles que d'autres par rapport au froid et au risque d'engelures. Si c'est votre cas, prenez les devants en faisant vôtres les recettes de nos aïeux. Pour éviter les engelures, le premier conseil, et le plus simple à mettre en place, consiste à ne jamais porter de chaussures trop serrées. Tout ce qui entrave et ralentit la circulation sanguine augmente le risque d'engelures. Si l'engelure a entamé la peau et tarde à se cicatriser, n'hésitez pas à consulter un médecin.

En pratique

• *Des cataplasmes à la farine de moutarde :* ce soin permet de réchauffer les chairs qui ont souffert du froid. Mais attention : ce soin ne peut se faire qu'au tout début de l'engelure, tant que la zone est simplement rougie, sans que la peau soit abîmée. Mélangez de la farine de moutarde avec un peu d'eau tiède pour obtenir une pâte. Étalez sur une gaze, et posez ce cataplasme sur la zone touchée, la gaze contre la peau pour éviter toute irritation. Laissez en place

15 min, puis rincez à l’eau claire. Recommencez matin et soir.

• *Un bain local au céleri-rave :* c’est un autre remède de grand-mère très efficace. Coupez en morceaux un céleri-rave entier et faites-le bouillir pendant 1 h dans une grande quantité d’eau. Filtrez et conservez l’eau de cuisson. Trempez la partie touchée (main ou pied) dans ce bouillon. Renouvelez deux fois par jour. Conservez le céleri-rave cuit pour le déguster en purée. C’est délicieux !

• *Des cataplasmes de lys :* faites bouillir des bulbes de lys dans du lait jusqu’à ce qu’ils soient bien tendres, puis égouttez-les et réduisez-les en purée avec un mixeur. Au besoin, ajoutez un peu du lait de cuisson de manière à obtenir un cataplasme pas trop épais. Appliquez sur les régions abîmées. Laissez agir 30 min avant de rincer. Renouvelez deux à trois fois par jour.

• *Un bain au souci :* en prévention, prenez des bains de mains et de pieds avec une décoction de souci. Faites bouillir 3 poignées de fleurs de souci séchées dans 1,5 l d’eau pendant 2 min, puis laissez infuser 15 min. Filtrez et ajoutez 2 poignées de gros sel marin. Mélangez et plongez vos extrémités dans cette préparation. Recommencez matin et soir.

• *Une friction au cerfeuil frais :* ciselez grossièrement un bouquet de feuilles de cerfeuil, puis utilisez pour frictionner la zone touchée. Recommencez trois fois par jour jusqu’à ce que l’engelure disparaisse.

❖ Entorse

C’est un traumatisme articulaire, consécutif à une chute, un faux mouvement, un accident… Il arrive que les ligaments qui maintiennent l’articulation soient distendus, voire carrément arrachés. Dans ce cas, l’articulation est très enflée et douloureuse et le recours au médecin est indispensable. Mais parfois, l’articulation n’est que légèrement enflée et douloureuse. Quelques gestes peuvent alors suffire. Il faut avant tout veiller à immobiliser l’articulation avec un bandage, et éviter tout effort pendant au moins 1 semaine.

En pratique

• *Des compresses à l’arnica :* c’est LA plante des traumatismes. L’idéal est d’avoir toujours sous la main une teinture d’arnica. Pour cela, faites tremper 50 g de plante séchée dans 250 ml d’alcool à 60°. Laissez reposer pendant 10 à 15 jours. Puis filtrez soigneusement et conservez dans un flacon bien bouché, à l’abri de la chaleur et de la lumière. Dans un gros bol d’eau chaude

(mais pas brûlante), versez 50 gouttes de cette préparation. Trempez des compresses dans ce liquide et appliquez sur l'articulation endolorie. Renouvelez toutes les heures. En urgence, vous pouvez aussi tremper vos compresses dans une décoction d'arnica préparée sur l'instant. Versez 3 cuillerées à soupe de plante séchée dans 25 cl d'eau froide. Faites bouillir 1 min, puis laissez infuser 15 min avant de filtrer.

• *Des massages à l'huile de camomille :* faites chauffer 50 g de fleurs de camomille dans 25 cl d'huile d'olive, au bain-marie et à petit feu, pendant 1 h 1/2. Puis laissez refroidir pendant 1 h avant de filtrer. Conservez dans un flacon bien bouché, à l'abri de la lumière et de la chaleur (cette huile se conserve plusieurs semaines). Utilisez en massage sur l'articulation douloureuse, au moins trois fois par jour.

• *Des bains au romarin :* faites tremper l'articulation touchée (cheville, coude, poignet…) pendant 15 min dans une décoction de romarin. Versez 30 g de plante séchée dans 2 l d'eau froide, faites bouillir 5 min, puis laissez infuser 10 min avant de filtrer. Renouvelez l'opération trois fois par jour.

Si la zone douloureuse ne peut être traitée de cette manière, prenez un bain complet au romarin. Il faut compter alors 100 g de plante séchée pour préparer la décoction. Après l'avoir filtrée, versez-la dans un bain pas trop chaud et plongez-y. Restez-y jusqu'à ce que l'eau commence à tiédir. Recommencez trois fois par jour.

• *Une friction à la menthe poivrée :* dans 1 cuillerée à soupe d'huile végétale (germe de blé, amande douce, olive…), ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée. Mélangez et étalez sur l'articulation douloureuse avec des gestes légers, sans frotter ni masser. La menthe poivrée a un effet rafraîchissant qui calme rapidement la douleur. Recommencez plusieurs fois dans la journée.

• *Des cataplasmes de chou :* faites chauffer 1 l d'eau. Dès qu'elle bout, retirez du feu et plongez-y quelques feuilles de chou. Laissez ramollir 2 min, puis égouttez. Étalez ces feuilles sur l'articulation douloureuse et maintenez en place avec un bandage élastique. Laissez agir 2 h. Recommencez plusieurs fois dans la journée.

• *Des cataplasmes d'argile froide :* versez de l'argile verte en poudre dans un bol. Rajoutez un peu d'eau bien froide et mélangez pour obtenir une pâte lisse. Étalez sur l'articulation douloureuse et maintenez en place avec un bandage élastique. Laissez agir 30 min, puis rincez à l'eau claire. Recommencez trois fois par jour.

❖ Énurésie (pipi au lit des enfants)

Les enfants de plus de trois ans qui ont acquis la propreté diurne (ainsi que les personnes très âgées) ne parviennent pas, parfois, à maîtriser leur vessie pendant la nuit. Ils mouillent leur lit et se réveillent dans une humidité désagréable. Pour les parents, c'est une véritable épreuve que d'être réveillé par des pleurs, de devoir changer les draps en pleine nuit et multiplier les lessives à l'infini. L'énurésie n'est pas une maladie liée à un quelconque problème physique (malformations, infections…). C'est un trouble le plus souvent lié à des conflits psycho-émotionnels qui perturbent l'enfant. Un véritable cercle vicieux s'installe généralement : l'enfant est angoissé à l'idée de dormir car il craint de mouiller son lit ; cette tension latente perturbe son sommeil et augmente le risque d'accident nocturne. L'énurésie peut alors demander une prise en charge psychothérapeutique lorsqu'elle s'installe durablement. Cependant, parallèlement, quelques gestes simples peuvent aider à résoudre le problème. Avant tout, faites en sorte que l'enfant boive dans la journée mais freine sa consommation de liquide après 18 heures. Évitez notamment les potages du soir. Et surtout, n'entrez pas dans la spirale infernale de la punition qui n'arrange rien au problème. Au contraire.

En pratique

• *Une cure de miel :* donnez-lui 1 cuillerée à café de miel liquide le soir, au coucher (juste avant qu'il se lave les dents). Le miel a un effet apaisant, qui calmera l'angoisse de l'enfant. En plus, ce produit naturel contribue à retenir l'eau dans les tissus, ce qui lui permet de rester plus longtemps sans faire pipi. Procédez ainsi en cure d'au moins 3 mois. Il faut être patient pour observer des résultats.

• *Une cure de pollen :* le matin, au petit-déjeuner, donnez-lui un verre de lait chaud sucré au miel, dans lequel vous aurez ajouté 2 cuillerées à café (3 après six ans) de pollen frais en pelote. Procédez ainsi pendant 1 mois, et continuez si vous constatez une amélioration.

• *Des bains de siège à l'ail :* voilà un vrai remède de grand-mère dont rien ne permet d'expliquer l'efficacité. Mais il a traversé les siècles, ce qui semble indiquer qu'il fonctionne. Rien ne vous empêche d'essayer. Séparez les gousses d'une tête d'ail et, sans les éplucher, écrasez-les grossièrement avec le plat d'une lame de couteau. Déposez-les dans une bassine et ajoutez 1 poignée de fleurs d'aubépine. Remplissez la bassine d'eau bouillante et laissez infuser à température ambiante jusqu'à ce que la température de l'eau

soit supportable. Demandez à l'enfant de s'asseoir dans la bassine et d'y rester 15 min. Répétez ce bain de siège tous les soirs pendant 3 mois.

• *Une infusion de verveine à l'anis :* à l'heure du goûter, faites boire à l'enfant une tasse d'infusion préparée avec 1 cuillerée à café d'un mélange de verveine citronnée et de graines d'anis pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 min puis filtrez et sucrez avec un peu de miel. Poursuivez pendant 1 mois. Si les problèmes de l'enfant s'améliorent, continuez encore 2 mois.

❖ Érythème fessier (du bébé)

Les fesses rouges du bébé, tous les parents connaissent. À force d'être confinées dans une couche plus ou moins humide, leur peau fragile devient rouge et paraît douloureuse au toucher. L'érythème peut aussi avoir une origine interne : il accompagne parfois les poussées dentaires ou les coliques. Évitez de couvrir la peau du bébé de talc et de substances grasses (lait nettoyant, crème…) qui ne font qu'aggraver le problème. Essayez plutôt ces quelques gestes naturels.

En pratique

• *Des applications de gel d'aloès :* la substance gélatineuse extraite de cette plante méditerranéenne est un formidable protecteur de l'épiderme, anti-inflammatoire et régénérant. Appliquez-en sur les fesses du bébé trois fois par jour jusqu'à disparition des symptômes.

• *Des applications d'argile blanche :* choisissez de l'argile blanche surfine (dans les magasins de produits diététiques) et saupoudrez-la sur les fesses du bébé à chaque change. Prenez soin de bien nettoyer et sécher la peau avant d'appliquer la poudre. N'en mettez pas trop afin qu'elle ne s'accumule pas dans les plis cutanés. Choisissez votre soin : c'est soit le gel d'aloès, soit l'argile blanche. Le premier convient aux fesses très abîmées, le second aux irritations plus légères.

• *Un nettoyage au lait d'argile :* dans un verre d'eau bouillie et tiédie, versez 1 cuillerée à soupe d'argile blanche surfine en poudre. Mélangez et utilisez sur un coton ou une compresse pour nettoyer les fesses du bébé. Vous pouvez procéder ainsi à chaque change, surtout si votre enfant semble avoir la peau particulièrement fragile.

• *Un soin au curcuma :* c'est une recette tirée de la médecine indienne (ayurvéda). Versez la valeur de 1 cuillerée à café de curcuma moulu dans le creux de votre paume, puis frottez vos mains l'une contre l'autre pour étaler

la poudre et passez-les sur les fesses de votre bébé. Le curcuma est un anti-inflammatoire naturel très efficace.

❁ Éternuements

Ils sont produits par une irritation latente des muqueuses nasales. Pour les atténuer, il faut à la fois désinfecter les cavités du nez et adoucir l'irritation des muqueuses.

En pratique

• *Des inhalations au thym :* c'est le plus vieux des remèdes, et aussi le plus efficace. Pour faire cesser les éternuements, préparez une infusion de thym très chaude, en plongeant 10 g de plante séchée dans un bol d'eau bouillante. Conservez la moitié du bol pour la boire lorsqu'elle sera tiédie. Mettez-vous immédiatement au-dessus du bol contenant le reste de l'infusion, en vous isolant à l'aide d'une serviette de toilette posée sur votre tête. Restez ainsi jusqu'à ce que le mélange tiédisse, en respirant profondément afin de bien absorber les principes actifs volatils de la plante qui s'échappent dans la vapeur. Buvez le reste de l'infusion après votre inhalation afin que l'effet local se combine à l'effet interne.

• *Des instillations d'eau salée :* ce soin est issu de la médecine traditionnelle indienne (ayurvéda). Il assainit rapidement les muqueuses nasales. Faites chauffer un bol d'eau. Dès qu'elle bout, retirez du feu et ajoutez 1 cuillerée à café de sel fin. Mélangez et laissez tiédir. Remplissez le creux de votre main avec ce mélange, bouchez votre narine droite avec votre pouce et inspirez le liquide avec la gauche. Recrachez. Procédez de la même manière avec l'autre narine. Répétez trois fois. Vous pouvez répéter ce traitement plusieurs fois dans la journée si les éternuements persistent.

• *Des compresses d'eau argileuse :* mélangez 2 cuillerées à soupe d'argile verte en poudre avec 50 cl d'eau froide. Trempez des compresses dans cette préparation et appliquez-les sur la base du front et les ailes du nez. Laissez agir 10 min. Renouvelez plusieurs fois par jour jusqu'à ce que les éternuements cessent.

❁ Extinction de voix et enrouement

Qu'elle soit consécutive à un rhume qui tombe sur la gorge ou à une utilisation excessive de la voix, cette altération du timbre peut aller jusqu'à l'extinction complète. Les remèdes naturels sont tout à fait efficaces pour apaiser l'irritation locale et éventuellement atténuer l'œdème qui touche les

cordes vocales.

En pratique

• *Des gargarismes au citron :* pressez 1/2 citron et filtrez le jus. Ajoutez deux fois la quantité d'eau chaude et 1 cuillerée à soupe de miel liquide de bonne qualité (de préférence du miel de thym ou de romarin aux vertus antiseptiques marquées). Mélangez et gargarisez-vous avec cette préparation, en baignant bien le fond de votre gorge. Répétez trois fois par jour.

• *Des cataplasmes d'argile à l'eucalyptus :* dans une demi-tasse d'eau chaude, ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus. Battez à la fourchette pour que l'essence se mélange bien à l'eau. Versez de l'argile verte en poudre dans un bol, puis mouillez avec l'eau parfumée jusqu'à former une pâte bien lisse. Appliquez directement sur votre cou et votre gorge, en couche épaisse. Recouvrez d'un bandage élastique et conservez au moins 30 min jusqu'à ce que la pâte ait refroidi. Retirez avec de l'eau tiède. Répétez matin et soir jusqu'à ce que les symptômes diminuent.

• *Une tisane de lavande :* comptez 1 cuillerée à café de plante séchée pour une tasse d'eau bouillante, laissez infuser 10 min avant de filtrer. Sucrez avec un peu de miel. Buvez trois tasses par jour, à distance des repas. Réservez la dernière pour la fin de soirée, juste avant de vous coucher, pour bénéficier en plus des vertus apaisantes de la lavande. Une bonne nuit en perspective.

• *Des gargarismes à la violette :* dans 25 cl d'eau bouillante, versez 15 g de plante séchée. Laissez infuser 10 min puis filtrez soigneusement. Sucrez avec 1 cuillerée à soupe de miel liquide et mélangez bien. Utilisez cette infusion pour vous gargariser en baignant bien le fond de votre gorge. Répétez trois fois par jour.

• *Du sirop de chou :* rincez une douzaine de feuilles de chou, coupez-les en gros morceaux et passez-les au mixeur jusqu'à les réduire en purée. Versez dans une casserole et délayez avec le même volume de sucre roux en poudre. Ajoutez un peu d'eau, de manière à ce que le liquide affleure juste à ras du chou. Faites chauffer à feu doux puis laissez mijoter 5 min en remuant régulièrement. Laissez refroidir à température ambiante. Conservez dans un flacon bouché, à l'abri de la lumière et de la chaleur pendant 5 jours au maximum. Quatre à cinq fois par jour, prenez 1 cuillerée à soupe de ce sirop. La saveur n'est pas du goût de tout le monde, mais l'effet anti-inflammatoire et décongestionnant est rapide.

❖ Fatigue nerveuse

Plus sournoise que la fatigue physique, celle-ci se manifeste « à l'usure ». Elle provoque des sautes d'humeur intempestives, des problèmes de sommeil, une déprime latente… Il faut agir rapidement afin qu'elle ne s'installe pas.

En pratique

• *Des noix au menu :* c'est une excellente source de magnésium, un minéral indispensable au passage de l'influx nerveux entre les cellules du cerveau et du système nerveux. La fatigue nerveuse signe souvent un manque de magnésium. Mangez chaque jour 1 poignée de noix. Gardez-en toujours sur vous pour en grignoter quelques-unes en cas de coup de fatigue ou d'énervement.

• *Une cure de thé :* noir ou vert, c'est un bon stimulant psychique. Buvez une tasse de thé le matin au réveil (avant le petit-déjeuner) et deux autres en milieu de matinée et d'après-midi. Évitez d'en absorber après 18 heures afin de ne pas perturber votre sommeil. Le thé contient un dérivé de la caféine qui, même s'il est moins concentré que dans le café, peut avoir un effet désagréable sur les personnes sensibles. Comptez 1 cuillerée à café pour un bol d'eau bouillante, et laissez infuser 5 min avant de filtrer.

• *Un bain au basilic pour le matin :* dans une tasse de bicarbonate, versez 15 gouttes d'huile essentielle de basilic. Mélangez bien. Faites couler un bain chaud et versez le contenu de la tasse sous les robinets ouverts. Plongez dans le bain et restez-y 10 min. Vous voilà stimulé pour la journée.

• *Un bain à la camomille pour le soir :* préparez une infusion en versant 2 grosses poignées de camomille séchée dans 1 l d'eau bouillante pendant 10 min. Pendant ce temps, faites couler un bain chaud. Filtrez l'infusion et ajoutez-la à l'eau du bain. Plongez dans votre baignoire et restez-y jusqu'à ce que l'eau commence à tiédir. Prenez ce bain chaque soir, avant de vous coucher, pendant 2 semaines.

• *Un massage à la lavande :* versez 2 gouttes d'huile essentielle de lavande sur le bout de vos doigts, puis massez vos tempes en dessinant des mouvements cir-
culaires, d'abord dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans l'autre sens. Répétez matin et soir.

• *Une goutte de menthe poivrée :* lorsque vous sentez la fatigue vous assaillir alors que vous êtes occupé, en train de travailler par exemple, versez 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée sur le bout de votre index (1 seule !) et frottez délicatement votre gencive supérieure. Le coup de fouet est immédiat.

• *Une tisane de cardamome :* versez un gros bol d'eau froide dans une casserole et ajoutez 5 graines de cardamome légèrement incisées. Faites bouillir le tout 5 min, puis laissez infuser 10 min. Filtrez et sucrez avec un peu de miel. Buvez deux bols par jour pendant 10 jours. Renouvelez dès que vous sentez la fatigue nerveuse pointer le bout de son nez.

❖ Fatigue physique

Il est normal d'être fatigué lorsque l'on fait des efforts physiques : une activité sportive plus intense que d'habitude ; une grande promenade dans les bois pendant le week-end alors que le reste de la semaine a été plutôt sédentaire ; une longue séance de bricolage ou de jardinage… Le plus souvent, cette fatigue physique cède avec le repos. Une bonne nuit de sommeil, et elle s'efface. Lorsqu'elle s'installe durablement, c'est que les capacités d'adaptation et de régénération de l'organisme sont dépassées. Un petit coup de pouce naturel s'impose. Avant tout, essayez d'adopter une hygiène de vie favorable à la récupération : couchez-vous à heures fixes ; prenez des repas équilibrés et réguliers ; privilégiez les fruits et légumes frais plus riches en vitamines et minéraux indispensables (agrumes, kiwis, épinards, choux…) ; buvez suffisamment d'eau pour éliminer les toxines générées par l'effort (1,5 l par jour en moyenne). Ajoutez à ce programme quelques gestes naturels qui ont fait leurs preuves.

En pratique

• *Une cure de vinaigre de cidre au gingembre :* faites macérer 80 g de gingembre cru, épluché et coupé en lamelles, dans 30 cl de vinaigre de cidre. Laissez reposer 5 jours. Puis ajoutez le vinaigre à vos salades (1 cuillerée à soupe par repas) pendant au moins 10 jours. Si vous aimez le gingembre, vous pouvez aussi consommer les lamelles comme condiment au cours du repas. D'une manière générale, ajoutez du gingembre à vos plats crus ou cuits.

• *Une infusion de cynorrhodon :* ces baies produites par l'églantier ne sont pas consommables telles quelles. Il faut donc les préparer en infusion pour profiter vraiment de leur apport exceptionnel en vitamine C. Comptez une dizaine de baies pour un gros bol d'eau froide. Faites bouillir 5 min puis laissez infuser 10 min avant de filtrer. Buvez un bol trois fois par jour pendant au moins 10 jours.

• *Une cure de miel à la cannelle :* cette épice est un bon reconstituant, surtout si vous l'associez au miel. Mangez chaque matin 1 cuillerée à soupe

de miel liquide dans laquelle vous aurez mélangé 1/4 de cuillerée à café de cannelle moulue. Continuez pendant au moins 10 jours. Coup de fouet garanti.

• *Un bain aux huiles essentielles de romarin et de pin :* versez 10 gouttes de chaque huile essentielle dans 1 cuillerée à soupe d'huile d'amande douce et mélangez soigneusement. Versez le tout dans une tasse de bicarbonate et mélangez à nouveau. Faites couler un bain chaud et versez le contenu de la tasse sous les robinets ouverts. Plongez dans la baignoire et restez-y au moins 15 min. Puis enveloppez-vous sans vous essuyer dans un drap de bain ou un peignoir, et allongez-vous pendant 30 min afin que les principes actifs des plantes aient le temps de pénétrer dans votre organisme. Prenez ce bain plutôt le matin afin de profiter de son effet stimulant dans la journée, et recommencez tous les jours jusqu'à ce que vous sentiez une nette amélioration de votre état. En entretien, vous pouvez procéder ainsi une fois par semaine.

• *Un soin à la poudre de citron :* rincez un citron bio, puis prélevez son zeste en évitant au maximum la sous-couche blanchâtre. Dans votre four tiède (120 °C), étalez le zeste et laissez-le sécher en douceur jusqu'à ce que toute l'eau qu'il contient soit évaporée (comptez
2 à 3 h selon l'épaisseur du zeste). En été, vous pouvez également faire sécher les zestes en les suspendant dans un endroit aéré (mais le processus est bien plus long). Lorsque l'écorce est bien sèche, réduisez-la en poudre dans un mortier ou un petit mixeur. Conservez-la dans un flacon opaque muni d'un bouchon (elle se garde plusieurs mois). Dans les périodes de fatigue, prenez deux fois par jour 1 cuillerée à café de poudre délayée dans un jus d'orange frais (avant 18 heures afin que cela ne perturbe pas votre sommeil), jusqu'à ce que vous sentiez l'énergie revenir. En entretien, 1 seule cuillerée à café par jour suffit, au petit-déjeuner. Faites alors une cure de 15 jours par trimestre.

❖ Fatigue sexuelle

La fatigue physique et nerveuse finit parfois par provoquer des pannes sexuelles qui n'arrangent rien sur le plan moral. Mieux vaut relancer rapidement la machine !

En pratique

• *Une tisane au gingembre et au romarin :* épluchez 1 tronçon de gingembre frais (10 g environ) et coupez-le en tranches. Faites-le bouillir 2 min dans un gros bol d'eau. Hors du feu, ajoutez 1 cuillerée à soupe de romarin séché.

Laissez infuser 10 min puis filtrez. Sucrez avec 1 cuillerée à soupe de miel et buvez. Faites une cure de 10 jours, en prenant cette tisane de préférence en milieu d'après-midi.

• *Une cure de ginseng :* c'est un stimulant à la fois physique et psychique, très efficace pour relancer les libidos en berne. Vous trouverez du ginseng en ampoules, parfois associé à de la gelée royale ou à des plantes stimulantes, dans les pharmacies, parapharmacies et boutiques de produits diététiques. Suivez les indications du fabricant car tous les produits ont des dosages différents.

• *Un massage à l'ylang-ylang :* dans 1 cuillerée à soupe d'huile d'amande douce, versez 2 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang. Mélangez. Massez votre abdomen avec cette préparation (sous le nombril) en dessinant des mouvements circulaires d'abord dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse. Répétez chaque soir pendant au moins 10 jours.

• *Une infusion de cannelle et vanille :* dans un bol d'eau froide, mettez 1 bâton de cannelle et 1/2 gousse de vanille. Faites bouillir 5 min, puis laissez infuser 10 min. Filtrez et sucrez avec 1 cuillerée à soupe de miel. Buvez un bol par jour.

❖ Fièvre

L'augmentation de la température est une réaction normale du corps qui cherche à se défendre contre une agression microbienne. Il faut savoir que l'immense majorité des germes ne résiste pas au-delà de 39 °C. Il ne faut donc pas faire tomber la fièvre à tout prix puisqu'elle est utile. Mais il ne faut pas la prendre à la légère pour autant. En cas de fièvre très élevée (au-delà de 40 °C) ou durable (plus de 3 jours consécutifs), il vaut mieux consulter rapidement. Le reste du temps, vous pouvez laisser monter votre fièvre en la surveillant pendant 1 h ou 2 pour lui laisser le temps de faire son travail, puis la faire tomber en douceur.

En pratique

• *Un tissu rouge :* étalez sur votre oreiller un carré de tissu rouge non synthétique (coton, laine…). La tradition affirme que cela aide la fièvre à monter. Ensuite, il s'agira de la faire redescendre. Pour accélérer encore le processus, couvrez-vous un maximum (couvertures, pulls…), et faites-vous une bouillotte. Dès que vous sentez que la fièvre devient pénible, passez à l'étape suivante.

• *Un bain frais :* plongez dans un bain dont la température est inférieure de

seulement 2 °C à celle de votre corps (37 °C si vous avez 39 °C de fièvre, 36 °C si vous avez 38 °C de fièvre…). Restez-y jusqu'à ce que vous sentiez la température baisser. Recommencez lorsqu'elle remonte.

• *Une tisane de reine-des-prés :* cette plante, dont on a extrait les molécules de base de l'aspirine, est un excellent fébrifuge. Comptez 1 cuillerée à café de plante séchée pour une tasse d'eau bouillante et laissez infuser 10 min. Filtrez et sucrez au miel. Buvez une tasse toutes les 2 h jusqu'à ce que la fièvre commence à tomber.

• *Une tisane d'écorce de saule :* c'est l'autre plante riche en acide salicylique, un constituant de base de l'aspirine. Comptez 2 cuillerées à café pour une tasse d'eau froide. Faites bouillir 2 min puis laissez infuser 10 min. Filtrez et sucrez au miel. Comme pour la précédente, buvez une tasse toutes les 2 h jusqu'à ce que la fièvre tombe.

• *Une soupe à l'oseille :* préparez un potage en faisant bouillir ensemble, dans 1,5 l d'eau, 1 bouquet d'oseille et 500 g de pommes de terre coupées en cubes. Salez et poivrez. Laissez mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Mixez et buvez un bol à chaque repas.

• *Un bain de pieds à l'eucalyptus :* versez 2 cuillerées à soupe d'huile de germe de blé dans un bol et ajoutez 8 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus. Mélangez bien et ajoutez du bicarbonate. Remuez encore pour que les principes actifs se diffusent. Versez le contenu du bol dans une bassine d'eau chaude. Plongez-y vos pieds et laissez-les tremper 10 min. Si l'eau refroidit trop vite, rajoutez de l'eau très chaude afin de faire grimper à nouveau la température. Recommencez 2 h plus tard.

❖ Fissure anale

C'est une ulcération superficielle qui se niche entre les plis de l'anus. Même si elles sont sans gravité, les fissures anales sont désagréables et peuvent entraîner des douleurs au moment des selles. Une bonne hygiène locale est indispensable pour leur permettre de cicatriser, ainsi que quelques gestes naturels.

En pratique

• *Des bains de siège à la mauve :* versez 50 g de mauve séchée (feuilles et fleurs) dans 2 l d'eau froide. Faites bouillir 2 min, puis laissez infuser 15 min avant de filtrer. Versez dans une bassine et ajoutez de l'eau chaude. Prenez un bain de siège dans cette préparation en y restant jusqu'à ce que l'eau tiédisse. Répétez une fois par jour. Séchez soigneusement après le bain de

siège, en tamponnant mais sans frotter.

• *Une lotion à l'argile :* délayez 2 cuillerées à soupe d'argile blanche en poudre dans 1 l d'eau bouillie. Mélangez et laissez reposer 1 h. Utilisez cette préparation pour rincer votre anus après la toilette, ou pour calmer l'irritation locale après le bain de siège.

• *Une application de miel :* après le bain de siège, étalez un peu de miel liquide sur l'anus, en introduisant votre doigt de manière à bien couvrir la fissure.

❖ Fourmillements (dans les extrémités)

Cette sensation désagréable est due soit à un manque de magnésium, soit à des problèmes circulatoires. S'ils persistent, consultez un médecin. En attendant, vous pouvez vous attaquer au problème avec quelques gestes naturels.

En pratique

• *Une alimentation riche en magnésium :* mangez des noix chaque jour, ainsi que des amandes, du chocolat noir de bonne qualité et du pain complet. C'est une très bonne prévention, surtout si vous prenez soin de boire au moins 1 l par jour d'une eau minérale très chargée en magnésium – à condition de suivre ces conseils de manière régulière, afin de laisser le temps à votre organisme de se recharger en minéraux.

• *Un massage au citron et au cèdre :* préparez-vous une huile maison en suivant cette recette. Dans 25 cl d'huile d'amande douce, versez 20 gouttes d'huile essentielle de citron et 20 gouttes d'huile essentielle de cèdre. Mélangez bien et conservez dans un flacon bien bouché, à l'abri de la lumière et de la chaleur (cette huile se conserve plusieurs semaines). Chaque soir, au coucher, massez vos pieds, vos chevilles et vos mollets avec cette huile. Vous pouvez aussi masser vos mains et vos avant-bras.

• *Une tisane de marron d'Inde :* deux fois par jour, buvez une tasse de tisane de marron d'Inde. Comptez 5 g de marron d'Inde séchés et broyés pour un gros bol d'eau froide, faites bouillir pendant 10 min et laissez infuser 10 min supplémentaires avant de filtrer. Cette tisane est vraiment très amère, mieux vaut donc la sucrer au miel. Si vous la trouvez trop désagréable au goût, prenez à la place de la teinture mère de marron d'Inde (30 gouttes dans un demi-verre d'eau).

❖ Fragilité osseuse (ostéoporose)

Avec les années, les os ont tendance à devenir plus fragiles car le renouvellement des cellules osseuses ralentit progressivement. Dans certains cas, la déperdition est telle que les os deviennent poreux (c'est l'ostéoporose). Ce trouble est surtout fréquent chez les femmes après la ménopause, lorsque les hormones sont taries, car celles-ci participent à la fixation des minéraux dans le tissu osseux. Celle-ci se fait alors d'autant moins bien que nous avons tendance à diminuer au fil des années notre consommation d'aliments riches en minéraux indispensables à la solidité osseuse. Mieux vaut agir en amont afin d'éviter ce trouble. La prévention passe par l'alimentation et les plantes.

En pratique

• *Des balades au grand air :* surtout, ne restez pas enfermé. Pour assimiler les minéraux, l'organisme a besoin de vitamine D. Or, celle-ci est produite sous l'effet des rayons du soleil. Sans pour autant vous exposer exagérément au grand soleil de midi, sortez et allez vous promener régulièrement. Trente minutes de balade à la lumière du jour suffit à assurer une bonne production de vitamine D, et donc une bonne assimilation des minéraux contenus dans l'alimentation.

• *Un peu d'exercice physique :* le mouvement stimule le renouvellement des cellules osseuses. Avec vos balades au grand air, vous ferez d'une pierre deux coups : outre la production de vitamine D, vous fabriquerez tout simplement davantage d'os ! Inutile de vous infliger des séances d'exercice épuisantes et pénibles. Misez plutôt sur la régularité. Trente minutes de marche quotidienne font largement l'affaire.

• *Des légumes verts au menu :* le calcium n'est pas le seul minéral impliqué dans la qualité du squelette. Il travaille main dans la main avec le magnésium et le phosphore. Pour faire le plein de minéraux, ne mangez pas trop de laitages (surtout si vous avez une intolérance au lactose). On trouve aussi du calcium dans de nombreux végétaux, notamment les légumes verts à feuilles (épinards, blettes…). Pour l'apport en magnésium, inscrivez à vos menus le pain complet et les fruits secs (notamment les noix). Et pour un bon apport en phosphore, optez pour le poisson.

• *Des cures de prêle :* cette plante est fortement reminéralisante. En plus, elle est légèrement diurétique ce qui permet à votre corps d'éliminer les toxines indésirables. Comptez 5 g de prêle séchée pour un bol d'eau froide, faites bouillir 5 min, puis laissez infuser 10 min. Filtrez et buvez chaud, sucré au miel car la saveur est amère. Faites une cure de 3 semaines à raison de deux tasses par jour (à distance des repas), puis faites une pause de

3 semaines avant de recommencer. Si vous avez du mal à supporter la saveur de cette tisane, optez pour les gélules de plante (en pharmacie).

• *Du vin de basilic :* cette plante participe aussi à l'entretien osseux. Pour bénéficier de ses vertus de manière agréable, préparez un vin de basilic en versant 5 cuillerées à soupe de plante fraîche ciselée dans une bouteille de bon vin (rouge ou blanc selon vos goûts). Laissez macérer 4 jours puis filtrez. Sucrez avec un peu de miel. Buvez un petit verre avant chaque repas pendant 10 jours. Ce vin se conserve plusieurs semaines, à condition de le ranger dans un flacon bien bouché, à l'abri de la lumière et de la chaleur (éventuellement dans le bas du réfrigérateur).

❖ Frigidité

La sexualité féminine n'est pas dénuée d'embûches. Il arrive que le désir sexuel s'émousse ou que le plaisir ne soit plus au rendez-vous alors même qu'il n'y a aucune raison anatomique ou hormonale à ces difficultés. Les problèmes de déprime n'y sont pas étrangers, ainsi que la fatigue et les difficultés au sein du couple. Il n'existe pas de solution miracle à la frigidité, mais quelques coups de pouce naturels peuvent contribuer à un retour plus rapide à la normale.

En pratique

• *Du gingembre au menu :* le rhizome de cette plante est bien connu dans les médecines orientales pour ses vertus stimulantes et aphrodisiaques. Ne vous en privez pas. Intégrez-le cru et râpé à vos salades. Vous pouvez aussi l'intégrer dans les plats cuisinés (légumes, viandes, poissons…). Vous pouvez même déguster du gingembre confit en dessert.

• *Une cure de gelée royale et de ginseng :* alternez 3 semaines de gelée royale et 3 semaines de ginseng. La première recharge l'organisme en profondeur et neutralise la fatigue qui perturbe la libido, le second est connu pour ses effets naturellement aphrodisiaques. On trouve de la gelée royale et du ginseng associés, en ampoules, à consommer quotidiennement (dans les pharmacies, parapharmacies et boutiques de produits diététiques).

• *Des tisanes de sarriette :* comptez 10 g de plante séchée pour un gros bol d'eau bouillante, et laissez infuser 10 min avant de filtrer. Buvez un bol chaque soir, avant de vous coucher. Cette plante a un effet à la fois tonifiant pour l'organisme et légèrement aphrodisiaque. Vous pouvez consommer cette plante aussi longtemps que nécessaire pour relancer la machine sexuelle.

• *Une cure de millepertuis :* c'est LA plante antidéprime, utile lorsque la

frigidité est associée à des troubles de l'humeur. Dans ce cas, pour une action plus rapide et durable, mieux vaut opter pour les gélules de plante (en pharmacie). Faites une cure de 1 mois, puis recommencez 3 semaines plus tard si l'effet n'a pas été suffisant.

• *Des massages à l'ylang-ylang :* l'huile essentielle tirée de cette plante, très odorante, agit comme un stimulant sexuel. Dans 10 cl d'huile d'onagre (qui équilibre déjà le fonctionnement hormonal féminin car elle contient des prostaglandines), versez 5 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang. Massez avec cette huile votre abdomen (sous le nombril) et vos extrémités (mains, avant-bras, pieds, chevilles et mollets). Insistez sur un point énergétique précis qui se situe à quatre travers de doigts en dessous du nombril.

Si vous le pouvez, demandez à votre partenaire de masser votre corps tout entier avec cette préparation. Le contact avec les mains de l'autre participe, lui aussi, à relancer les fonctions sexuelles.

• *Des tisanes de berce :* cette plante fait partie de l'arsenal aphrodisiaque de la médecine traditionnelle occidentale. Comptez 1 cuillerée à soupe de plante séchée pour un gros bol d'eau bouillante et laissez infuser 10 min. Filtrez et sucrez avec un peu de miel. Buvez un bol par jour, en seconde partie d'après-midi (après l'heure du goûter et avant le dîner).

❖ Furoncle

Cette espèce de bouton est due à l'infection d'une racine de poil, le plus souvent colonisée par le célèbre staphylocoque doré. Bien que sans gravité, il peut s'avérer terriblement douloureux au toucher, ce qui est parfois invalidant lorsque le furoncle est mal placé. Des soins locaux sont évidemment indispensables, afin de faire mûrir le bouton et de chasser le microbe responsable de l'infection et de la douleur. Mais il faut surtout éviter de « presser » les furoncles pour en faire sortir la matière infectieuse car la douleur est alors insupportable. Vous pouvez éventuellement essayer, au contraire, dès que le furoncle est « mûr », d'écarter très délicatement les bords du furoncle (tant que ce geste est supportable) afin de pouvoir ensuite extraire la « mèche » avec une pince à épiler soigneusement désinfectée. Dans tous les cas, lavez-vous méticuleusement les mains avant chaque soin et désinfectez les instruments que vous utilisez ainsi que le furoncle avant et après.

En pratique

• *Des cataplasmes d'oignon :* hachez grossièrement un oignon cru, puis

étalez-le avec son jus sur un linge de coton ou une compresse. Posez ce cataplasme sur le furoncle et maintenez-le en place pendant 2 h. Vous pouvez également utiliser 1 oignon coupé en deux et cuit au four. Laissez tiédir puis appliquez et laissez agir. Après l'application, rincez à l'eau tiède et désinfectez. Répétez matin et soir jusqu'à guérison.

- *Des compresses à la lavande :* versez directement 3 gouttes d'huile essentielle de lavande sur le furoncle, puis posez par-dessus une compresse chaude et humide. Maintenez en place pendant 30 min. Répétez trois à quatre fois par jour.
- *Des compresses aux fleurs de sureau et aux graines de lin :* faites bouillir 15 g de fleurs de sureau et 15 g de graines de lin pendant 3 min dans 1/2 l d'eau, puis laissez tiédir pendant 10 min supplémentaires. Filtrez très soigneusement afin d'éliminer tous les brins de plante et conservez les plantes cuites. Utilisez d'abord celles-ci en cataplasme sur le furoncle et laissez agir 30 min. Puis faites des compresses avec la décoction tiède pour rincer le furoncle plusieurs fois dans la journée.
- *Des cataplasmes de pomme de terre :* faites bouillir 1 pomme de terre avec la peau, puis épluchez-la et écrasez-la à la fourchette. Appliquez cette purée chaude directement sur le furoncle. Laissez refroidir puis rincez à l'eau vinaigrée. Répétez trois ou quatre fois par jour.
- *Des cataplasmes d'oseille fraîche :* froissez entre vos mains des feuilles d'oseille afin de briser les nervures et de faire sortir le suc. Puis posez sur le furoncle et laissez agir 20 min avant de rincer. Répétez trois ou quatre fois par jour.
- *Un soin au jus de citron :* si vous n'avez rien d'autre sous la main, imbibez un coton-tige ou un disque de coton avec du jus de citron fraîchement pressé et soigneusement filtré, et appliquez sur le furoncle toutes les heures.
- *Des applications de calendula :* dans tous les cas, lorsque le furoncle s'est percé et vidé, veillez à bien le désinfecter chaque jour et à observer une hygiène cutanée très rigoureuse pendant 1 semaine. Pour faciliter la cicatrisation, appliquez trois fois par jour une compresse d'eau tiède additionnée de teinture mère de calendula (en pharmacie) ou d'un alcoolat que vous préparerez vous-même (voir p. 85.)

❖ Gencives sensibles (gingivite)

Les gencives peuvent être le lieu d'une inflammation. Elles deviennent alors rouges et gonflées, sensibles, voire douloureuses, et saignent au

moindre contact. Une mauvaise haleine est parfois associée à ce trouble (voir p. 259). Il faut alors intensifier l'hygiène buccale en alternant bains de bouche et brossages dentaires préparés avec des produits naturels.

En pratique

• *Un dentifrice naturel :* arrêtez les dentifrices industriels pendant quelques semaines. Brossez-vous les dents avec du sel marin naturel, du bicarbonate et de l'eau tiède. Une fois par semaine, mélangez du bicarbonate et du sel à parts égales. Trempez votre brosse à dents mouillée dans cette préparation et brossez vos dents. Puis faites un bain de bouche avec un verre d'eau additionnée de sel et de bicarbonate (1/2 cuillerée à café de chaque).

• *Un soin à la menthe :* dans un demi-verre d'eau, mettez 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée et mélangez bien en battant à la fourchette. Mouillez votre brosse à dents en la plongeant dans cette eau mentholée, puis déposez par-dessus un peu de bicarbonate. Brossez-vous les dents avec cette préparation. Recommencez plusieurs fois si c'est nécessaire. Non seulement le bicarbonate assainit les dents et les blanchit, mais il neutralise l'excès d'acidité buccale qui est souvent à la base des problèmes de gencives. Procédez ainsi deux fois par semaine, et terminez en rinçant votre bouche avec le reste de l'eau mentholée.

• *Un bain de bouche au thym :* préparez une infusion de thym avec 1 cuillerée à café de plante séchée pour un verre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 min avant de filtrer. Rincez-vous la bouche avec cette préparation deux à trois fois par semaine, en baignant bien vos gencives. Le thym assainit la bouche et neutralise les germes qui peuvent provoquer l'inflammation.

• *Un bain de bouche au citron et au miel :* pressez 1/2 citron et filtrez soigneusement le jus. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de miel liquide. Versez dans un verre et ajoutez de l'eau tiède. Après vous être lavé les dents, baignez votre bouche avec cette préparation. Le citron neutralise l'excès d'acidité du milieu buccal, souvent associé aux inflammations des gencives. Le miel ajoute son effet adoucissant. Après le bain de bouche, rincez une dernière fois à l'eau claire afin de ne pas garder en bouche le sucre du miel qui pourrait endommager les dents.

• *Des pommes crues au menu :* mangez régulièrement des pommes crues, surtout lorsque vous n'êtes pas chez vous et que vous ne pouvez pas vous laver les dents après le repas. La chair ferme de la pomme exerce un effet nettoyant sur les dents et le fait de croquer (lentement et longuement) exerce une sorte de massage sur les gencives.

• *Une friction à la sauge :* si vos gencives sont vraiment très douloureuses, massez-les avec de la poudre de sauge. Procurez-vous de la sauge en gélules (en pharmacie). Deux fois par semaine, ouvrez une gélule et frottez vos gencives avec le bout du doigt trempé dans la poudre qu'elle contenait. Allez-y doucement : la friction ne doit pas être douloureuse. Gardez la main légère.

• *Un rinçage au vinaigre :* le plus simple, lorsque vous n'avez pas grand-chose sous la main, c'est de verser 2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre dans un demi-verre d'eau tiède et de vous rincer la bouche avec cette préparation une fois par jour, de préférence le matin après vous être lavé les dents.

❖ Gerçures

L'épiderme se dessèche parfois au point de se fissurer, surtout sur les mains, les talons ou les lèvres. Sur les mains, ces gerçures peuvent être dues au froid et à l'humidité, ainsi qu'à l'usage fréquent de produits ménagers corrosifs. Sur les talons, elles surviennent en cas d'accumulation de corne et de port de chaussures qui provoquent un frottement local. Sur les lèvres, c'est le froid qui en est principalement responsable (voir Lèvres gercées, p. 242). Les jeunes mamans ont également, parfois, des gerçures sur les mamelons dues au frottement des gencives du bébé. Cela n'a aucun caractère de gravité, mais ces fissures provoquent des sensations désagréables. Quelques soins naturels rendront rapidement à votre peau sa souplesse et son intégrité.

En pratique

• *Un soin à l'huile d'olive et à l'argile pour les mains et les pieds :* faites tiédir 10 cl d'huile d'olive au bain-marie, puis ajoutez de l'argile blanche en poudre en remuant jusqu'à obtenir une sorte de crème (la préparation doit être moins épaisse que pour les cataplasmes et les masques). Étalez sur les zones abîmées et maintenez en place en enfilant des chaussettes ou des gants. Laissez agir 30 min, puis rincez à l'eau tiède. Effectuez ce soin tous les jours jusqu'à ce que votre peau retrouve sa souplesse.

• *Une application d'huile d'olive à la lavande pour les mains et les pieds :* en complément du soin précédent, après le rinçage, étalez sur les gerçures de l'huile d'olive additionnée d'huile essentielle de lavande. Comptez 3 gouttes d'essence pour 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et mélangez bien avant d'appliquer.

• *Un soin de nuit à l'œuf, au karité et au citron pour les mains et les pieds :* préparez une crème en faisant ramollir au bain-marie (pas trop chaud)

2 cuillerées à soupe de beurre de karité. Prélevez la pulpe de 1/2 citron et mixez-la. Ajoutez 1 jaune d'œuf et 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame, puis le beurre de karité ramolli. Mélangez bien le tout et conservez dans un petit pot opaque muni d'un bouchon, à l'abri de la lumière et de la chaleur (cette crème se conserve une dizaine de jours). Chaque soir au coucher, enduisez généreusement avec cette crème vos mains et/ou vos pieds. Enfilez des gants et/ou des chaussettes pour protéger vos draps et laissez agir jusqu'au lendemain matin.

• *Une application d'huile de rose musquée pour les mamelons :* on la trouve en pharmacie, parapharmacie et boutiques de produits diététiques. Elle est à la fois hydratante et régénérante. Idéale pour traiter les mamelons sans aucun risque pour le bébé. Après la tétée, nettoyez délicatement vos mamelons avec un disque de coton imbibé d'une lotion ou simplement d'eau tiède. Séchez sans frotter. Puis enduisez-les avec un peu d'huile de rose musquée et laissez agir jusqu'à la tétée suivante. Juste avant que le bébé prenne son prochain repas, rincez à nouveau vos mamelons afin d'éliminer toute trace d'huile et de saveur.

❖ Grippe

C'est l'infection n°1 de l'hiver. On réunit sous sa bannière la vraie grippe et les syndromes grippaux. La première se manifeste par une forte fièvre, des courbatures, des maux de tête, et parfois des symptômes respiratoires. Les seconds provoquent des fièvres moins fortes, mais les symptômes respiratoires (toux, maux de gorge, nez qui coule…) sont plus importants. La vraie grippe doit être sérieusement traitée car elle peut parfois avoir des conséquences graves, ce qui n'est pas le cas des simples syndromes grippaux. Ces maladies sont généralement dues à des virus. Les traitements antibiotiques sont donc inopérants. Les plantes, en revanche, sont très utiles.

En pratique

• *Des soins contre la fièvre :* la hausse de la température corporelle fait partie de notre arsenal naturel antivirus. Ne la faites pas tomber à tout prix, mais essayer de la faire baisser si elle est trop forte ou si elle dure trop longtemps (voir les conseils p. 194).

• *Une tisane de fleurs de sureau :* elle permet d'aider l'organisme à éliminer les toxines microbiennes en accentuant la transpiration. En plus, cette fleur a un effet adoucissant sur les muqueuses dont elle soulage l'inflammation. Comptez 1 cuillerée à soupe de plante séchée pour un bol d'eau bouillante et

laissez infuser 10 min avant de filtrer. Sucrez avec 1 cuillerée à soupe de miel liquide et buvez. Allongez-vous sous des couvertures pour augmenter la transpiration. Répétez trois fois par jour.

• *Du bouillon de poulet :* qu'il s'agisse d'une vraie grippe ou d'un syndrome grippal, il faut boire beaucoup pour aider votre organisme à lutter contre l'infection : de l'eau, de la tisane, du jus d'orange frais (pour la vitamine C) … Le bouillon de poulet est particulièrement indiqué, car il contient des substances qui aident à lutter contre les infections des bronches. Préparez-le avec un poulet fermier de bonne qualité et dégraissez-le avant de le boire.

• *Du sirop d'oignon :* si la grippe provoque des symptômes respiratoires importants (toux, nez qui coule, éternuements…), préparez-vous un sirop d'oignon. Faites cuire au bain-marie 2 oignons avec 3 cuillerées à soupe de miel et 25 cl d'eau. Laissez mijoter à petit feu pendant 2 h, puis filtrez en appuyant bien sur les oignons pour en extraire tout le suc. Conservez ce sirop dans un flacon bien bouché, à l'abri de la lumière et de la chaleur, pendant 2 jours maximum. Buvez 2 cuillerées à soupe toutes les heures jusqu'à ce que les symptômes s'atténuent.

• *Des inhalations d'eucalyptus et de romarin :* elles sont très efficaces pour désinfecter, assainir et adoucir les muqueuses respiratoires où se niche le virus. Dans un bol d'eau très chaude, versez 5 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus et 3 gouttes d'huile essentielle de romarin. Respirez les effluves qui se dégagent du bol, en mettant si possible une serviette sur votre tête pour concentrer la vapeur, jusqu'à ce que l'eau tiédisse. Répétez deux à trois fois par jour.

• *Une inhalation sèche à la menthe et au pin :* si votre syndrome grippal vous laisse la possibilité de mener une vie normale (ou presque !), emmenez avec vous un flacon d'huile essentielle de menthe poivrée et un autre d'huile essentielle de pin. Sur un mouchoir en coton, versez 2 gouttes de chaque essence et respirez-le fréquemment. Imbibez-le à nouveau dès que l'odeur s'atténue. L'effet sera moins fort qu'avec une inhalation, mais il complètera au cours de la journée les soins plus puissants que vous pourrez faire chez vous le matin et le soir.

• *Du miel à la cardamome :* cette recette est issue de la médecine traditionnelle indienne (ayurvéda). Broyez au mixeur (ou mieux, au moulin à café) 1 cuillerée à soupe de graines de cardamome. Mélangez-les ensuite avec 6 cuillerées à soupe de miel liquide (de préférence au thym ou au romarin). Cinq ou six fois par jour, prenez 1 cuillerée à café de cette préparation, soit

telle quelle, soit dans une tisane.

• *Des infusions de menthe :* dans un bol d'eau bouillante, versez 1/2 cuillerée à soupe de menthe séchée (1 cuillerée entière si la plante est fraîche) et laissez infuser 5 min. Filtrez et sucrez avec 1 cuillerée à soupe de miel liquide qui ajoutera son effet adoucissant à celui de la menthe. Buvez trois bols par jour.

• *Des jus de citron chaud :* pressez 1 citron et mélangez le jus avec quatre fois son volume d'eau bouillante. Sucrez au miel et buvez trois fois par jour. L'apport en vitamine C naturelle aidera votre système immunitaire à lutter contre les virus. Cette boisson est, en plus, stimulante et adoucissante.

❖ Hémorroïdes

Qu'elles soient internes ou externes, ces varices anales sont au mieux désagréables, et au pire franchement douloureuses. Elles sont dues à la fois à une mauvaise circulation sanguine et à une faiblesse des sphincters. Pour en venir à bout, il faut associer traitements internes et soins externes.

En pratique

• *Des bains de siège au thuya :* faites bouillir 2 poignées de thuya frais dans 2 l d'eau pendant 5 min, puis laissez refroidir. Filtrez et utilisez en bain de siège, après voir ajouté quelques glaçons dans le liquide pour faire baisser encore la température. Restez-y au moins 10 min. Faites ce soin une fois par jour jusqu'à ce que les symptômes désagréables s'atténuent et disparaissent.

• *Des bains de siège froids au bicarbonate :* remplissez une bassine d'eau froide et ajoutez une tasse de bicarbonate. Mélangez. Asseyez-vous dans cette préparation et restez-y 10 min. L'action conjuguée du froid et du bicarbonate aura un effet astringent sur les varices et soulagera les douleurs.

• *Des applications de gel d'aloès :* enduisez régulièrement les hémorroïdes avec du gel d'aloès (en parapharmacie et dans les boutiques de produits diététiques), aux vertus cicatrisantes, adoucissantes et anti-inflammatoires. Comptez au moins deux applications par jour, matin et soir.

• *Des cataplasmes d'oignon cru au miel :* épluchez 1 gros oignon, puis râpez-le en récupérant le jus qui s'écoule pendant l'opération. Ajoutez à l'oignon râpé et au jus 2 cuillerées à soupe de miel et mélangez bien. Étalez sur les hémorroïdes et laissez agir 30 min. Rincez à l'eau fraîche. Ce soin est très efficace sur les hémorroïdes externes. Répétez une fois par jour jusqu'à ce que les symptômes se calment.

• *Un soin au cerfeuil et au persil frais :* passez à la centrifugeuse ou à

l’extracteur de jus 1 bouquet de persil et 1 autre de cerfeuil. Récupérez le jus et conservez-le au réfrigérateur, dans un flacon bien bouché, pendant 4 ou 5 jours maximum. Imbibez un disque de coton avec cette préparation et enduisez généreusement votre anus. Laissez agir sans rincer. Recommencez 2 h plus tard et après chaque selle. Ces deux herbes renferment des substances (notamment de la vitamine C) qui atténuent l’inflammation, renforcent les parois veineuses et stimulent la cir-
culation sanguine de retour.

• *Des applications d’huile d’olive au cyprès :* préparez une huile de soin en mélangeant 10 cl d’huile d’olive de bonne qualité et 5 gouttes d’huile essentielle de cyprès. Enduisez vos hémorroïdes avec cette préparation matin et soir après la toilette, et après chaque selle.

• *Des tisanes de vigne rouge :* cette plante améliore globalement la circulation sanguine, ce qui accélère par voie interne l’effet des soins locaux et permet d’éviter les récidives. Comptez 1 cuillerée à soupe de feuilles séchées pour un bol d’eau bouillante et laissez infuser 10 min avant de filtrer. Buvez à jeun, chaque matin, pendant 3 semaines.

• *Une cure de ginkgo biloba :* cet arbre a des vertus circulatoires très marquées. Préférez la teinture mère (en pharmacie), que vous consommerez à raison de 30 gouttes dans un demi-verre d’eau matin et soir pendant 3 semaines.

❖ Herpès

Ces petites lésions cutanées, qui siègent le plus souvent sur les lèvres ou sur les parties génitales, sont dues à un virus. Elles sont très contagieuses (par simple contact). Nous sommes presque tous porteurs du virus de l’herpès, mais celui-ci reste dormant la plupart du temps. Il se réveille particulièrement dans les moments de fatigue et de stress, ce qui explique la poussée d’herpès qu’ont systématiquement certains au retour des vacances, le lundi matin au travail ou dans les périodes de difficultés émotionnelles. Lorsque apparaissent les petites vésicules, on peut dire que la crise d’herpès tire à sa fin. Pourtant, c’est à ce moment-là que l’on peut agir afin d’accélérer leur cicatrisation et d’éviter les récidives.

En pratique

• *Des applications de curcuma :* encore un remède très utilisé dans la médecine traditionnelle indienne (ayurvéda). Mélangez 2 cuillerées à soupe de curcuma moulu avec 1 cuillerée à soupe de jus de citron soigneusement

filtré. Mélangez et ajoutez un filet d'eau tiède de manière à obtenir une pâte souple. Conservez-la dans un petit pot muni d'un bouchon, au réfrigérateur, pendant 1 semaine. Toutes les 2 h, appliquez une noisette de cette pâte sur les lésions et laissez agir 30 min avant de rincer à l'eau tiède.

• *Des applications de niaouli :* l'huile essentielle extraite des feuilles de cet arbre peut s'utiliser pure sur les lésions. Versez 1 goutte sur le bout de votre doigt et tamponnez délicatement. Répétez au moins cinq fois par jour. Elle est à la fois désinfectante et cicatrisante.

• *Des applications de tapioca :* faites cuire du tapioca à l'eau, puis égouttez de manière à ne conserver que les petites perles gélatineuses. Lorsqu'elles sont froides, appliquez-les sur les lésions et laissez agir 30 min. Répétez toutes les 2 h. Vous pouvez faire cuire votre tapioca le matin et le conserver dans un pot muni d'un bouchon pour l'utiliser dans la journée.

• *Une lotion au souci :* versez 50 gouttes de teinture mère de calendula (en pharmacie) dans 20 cl d'eau bouillie. Mélangez et versez dans un flacon opaque muni d'un bouchon que vous conserverez à l'abri de la lumière et de la chaleur (2 à 3 jours au maximum). Laissez refroidir. Plusieurs fois par jour, humectez un coton avec cette préparation et tamponnez délicatement vos vésicules herpétiques. Ce soin est très efficace une fois que les vésicules sont apparues, pour accélérer leur cicatrisation.

• *Des tisanes de basilic :* dans un bol d'eau bouillante, ajoutez 4 feuilles de grand basilic (ou 1/2 cuillerée à soupe de petites feuilles). Laissez infuser 10 min, puis buvez. Deux bols par jour, en milieu de matinée et d'après-midi, contribueront à tenir à distance les poussées d'herpès.

• *Une cure d'échinacée :* c'est un remède qui nous vient des Indiens d'Amérique du Nord. Ils utilisent cette plante pour stimuler les défenses immunitaires et pour soigner les problèmes de peau. Deux actions qui se conjuguent pour soigner l'herpès et prévenir les récidives. Le plus simple est de consommer cette plante en gélules ou sous forme de teinture mère (en pharmacie) en vous conformant aux indications du fabricant. Faites une cure de 1 mois tous les trimestres.

❖ Hoquet

C'est seulement une contraction intempestive du diaphragme, qui provoque des sursauts accompagnés d'un bruit de glotte tout à fait caractéristique. Même s'il n'est pas grave, le hoquet est désagréable et très fatigant lorsqu'il s'installe durablement. Mieux vaut le faire cesser rapidement.

En pratique

• *Un mantra ou une prière :* la médecine populaire propose quantité de recettes, qui ont toutes pour but de maîtriser le souffle afin de faire cesser la contraction du diaphragme. On propose par exemple de dire, très vite et sans respirer, la même phrase le plus grand nombre de fois possible. Lorsque j'étais enfant, dans la famille, on nous faisait dire : « J'ai le hoquet, Dieu me l'a fait ; vive Jésus, je ne l'ai plus ! » Dans d'autres familles et d'autres régions, la phrase est différente, mais le principe reste le même. Les mantras orientaux peuvent faire l'affaire ou n'importe quelle phrase que vous concevez à cet effet.

• *Un sucre au vinaigre :* trempez 1 morceau de sucre dans du vinaigre de cidre et suçotez-le. C'est étrange, mais ça marche.

• *Une goutte d'estragon :* posez 1 goutte (1 seule) d'huile essentielle d'estragon directement sous votre langue. Le hoquet cesse instantanément dans la plupart des cas.

• *Une pincée de sel :* il suffit de déposer 1 petite pincée de sel de mer fin le plus loin possible vers l'arrière de la langue, juste sous la luette.

• *Des graines d'anis vert :* le simple fait de croquer des graines d'anis vert séchées est réputé faire cesser le hoquet.

• *Une tisane de calament :* c'est une variété de mélisse sauvage à l'odeur délicatement mentholée. Comptez 1 cuillerée à soupe de plante séchée pour un bol d'eau bouillante et laissez infuser 10 min avant de filtrer. Buvez un bol toutes les heures si le hoquet s'installe.

❖ Hypertension artérielle

L'hypertension artérielle chronique est une véritable maladie qu'il faut prendre au sérieux, car ses conséquences sont parfois gravissimes. Les nombres qui indiquent l'état de votre tension artérielle sont révélateurs de la pression qui s'exerce dans vos artères à chaque fois que le cœur se contracte pour y propulser le sang. La différence qui sépare le nombre le plus bas du plus élevé indique le degré d'élasticité des parois artérielles. Une hypertension chronique peut être due à différents facteurs, dont certains sont physiologiques et d'autres psycho-émotionnels (notamment la tension nerveuse). Pourtant, dans tous les cas, l'hygiène alimentaire et la gestion du stress ont une influence. Quelques plantes bien choisies peuvent aussi aider, en association avec le traitement prescrit par le médecin auquel vous ne devez jamais mettre fin de vous-même sans son accord.

En pratique

• *Moins de sel :* avant tout, diminuez votre consommation de sel. Faites attention non seulement au sel que vous ajoutez dans les plats, mais aussi à toutes les sources de sel cachées : charcuteries, fromages, aliments industriels (soupes, sauces, plats cuisinés…), boissons gazeuses…

• *De l'ail au menu tous les jours :* cette plante a des vertus hypotensives prouvées. Si vous aimez l'ail, mangez-en chaque jour, cru ou cuit (pas plus de 3 gousses si vous le consommez cru). Vous pouvez aussi préparer une huile d'olive à l'ail en glissant 15 gousses d'ail épluchées dans une bouteille d'huile d'olive de bonne qualité. Laissez reposer 1 semaine, puis utilisez pour assaisonner vos salades et vos plats cuisinés. Si la saveur de l'ail vous rebute, essayez de cuire au four une tête entière, non épluchée, puis videz les gousses une à une en appuyant dessus. Cette purée d'ail dégage un parfum beaucoup plus discret et très fin. Vous pouvez la conserver en la mélangeant avec un peu d'huile d'olive.

• *Une consommation de fruits et légumes drainants :* céleri, concombre, melon, poireaux, courgettes, cerises, raisin… En accélérant l'élimination urinaire, ils agissent en douceur sur le volume sanguin et améliorent l'hypertension à la longue. Choisissez-les en fonction de la saison de manière à les consommer frais. L'essentiel est d'en manger à chaque repas.

• *Une cure de kiwi :* ce fruit délicieux, venu de Chine *via* la Nouvelle-Zélande, cumule des vertus diurétiques et directement hypotensives. Mangez un fruit à chacun des trois repas. Vous ferez, en plus, le plein de vitamine C.

• *Une boisson aux fleurs d'hibiscus :* en Égypte, on appelle cette infusion le « carcadé ». Dans les pays d'Afrique de l'Ouest, on la nomme « bissap ». C'est la même tisane délicieuse, au goût légèrement acidulé et fleuri. Préparez votre boisson pour la journée en versant, la veille au soir, 2 cuillerées à soupe de fleurs séchées dans 1 l d'eau froide. Laissez infuser toute la nuit. Le lendemain matin, filtrez et sucrez avec un peu de miel. Conservez au frais et buvez tout au long de la journée. L'effet hypotenseur de l'hibiscus a été confirmé par de nombreuses études, ainsi que son action apaisante. Deux vertus qui se conjuguent pour faire baisser la tension artérielle.

• *Une boisson à l'aubergine :* voilà une très ancienne recette, simple à préparer. Le soir, rincez une aubergine et coupez-la en rondelles sans l'éplucher. Placez celles-ci dans un grand pot muni d'un couvercle et couvrez d'eau (1 l environ). Laissez agir toute la nuit. Le matin, filtrez et conservez le

liquide que vous boirez par petites quantités tout au long de la journée.

• *Une infusion d'aubépine :* comptez 1 cuillerée à soupe de plante séchée pour un bol d'eau froide, faites bouillir 2 min, puis laissez infuser 10 min. Buvez deux bols par jour, dont un le soir avant de vous coucher, pendant au moins 1 mois. L'aubépine fait baisser le stress, ce qui favorise la régulation et la stabilité de la tension artérielle.

• *Des tisanes de feuilles d'olivier :* en alternance avec l'aubépine, préparez-vous des tisanes de feuilles d'olivier. Comptez 1 cuillerée à soupe de plante séchée hachée pour un gros bol d'eau froide. Faites bouillir pendant 3 min puis laissez infuser 10 min avant de filtrer. À consommer trois fois par jour.

• *Des massages à l'ylang-ylang :* préparez une huile de massage en versant 10 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang dans 20 cl d'huile végétale (amande douce par exemple). Mélangez bien et conservez dans un flacon opaque et bien bouché, à l'abri de la lumière et de la chaleur. Chaque soir, massez vos bras et vos jambes avec cette préparation. Mieux encore : faites-vous masser par un proche, notamment le dos et les épaules. L'ylang-ylang est une fleur très odorante aux vertus apaisantes et hypotensives.

❖ Hypotension artérielle

À l'inverse, l'hypotension signale que le sang est trop faiblement propulsé dans les artères, provoquant fatigue, faiblesse et même parfois évanouissements. Certaines plantes ont tendance à augmenter la tension artérielle. Elles sont efficaces, mais il faut les utiliser avec précaution pour ne pas subir d'effet contradictoire et passer directement de l'hypotension à l'hypertension.

En pratique

• *Des tisanes de réglisse :* cette racine a des vertus hypertensives avérées, au point qu'elle est déconseillée (voire interdite !) aux personnes sujettes à l'hypertension. Vous pouvez la prendre en infusion à raison de 1 cuillerée à soupe de réglisse hachée pour un bol d'eau bouillante ; laissez infuser 10 min avant de filtrer. Vous pouvez en boire deux bols par jour. Mais prenez soin de vérifier régulièrement votre tension artérielle afin d'adapter le nombre de bols et de trouver la dose qui vous convient.

• *Une friandise à la menthe poivrée :* dans 1 cuillerée à café de miel liquide, ajoutez 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée. Dégustez cette friandise délicieuse trois fois par jour, avant 17 heures afin que l'effet stimulant de la menthe poivrée ne perturbe pas votre sommeil. Poursuivez

pendant une dizaine de jours et mesurez les effets. S'ils sont positifs, continuez pendant 3 semaines.

❖ Indigestion (ou digestion difficile)

Un repas trop gras, trop copieux, trop arrosé… et voilà que la digestion est perturbée. Parfois, il n'est même pas nécessaire de faire des excès pour ressentir cette sensation vaguement nauséeuse de lourdeur et de lenteur digestive. Les difficultés peuvent alors venir soit d'erreurs alimentaires répétées et d'une alimentation inadaptée à votre métabolisme, soit d'un problème organique au niveau d'un des organes digestifs. Dans tous les cas, quelques gestes quotidiens s'imposent pour soulager le travail de ces organes.

En pratique

• *Un jeûne au bouillon de légumes :* c'est la base ! Préparez-vous un bouillon de légumes en choisissant des végétaux drainants (céleri, fenouil, poireaux…) et des herbes aromatiques digestives (basilic, cerfeuil, coriandre, thym, romarin…). Prévoyez 1 kg de légumes mélangés pour 4 l d'eau. Puis, pendant 24 h au moins (48 h si possible), nourrissez-vous uniquement de ce bouillon. Grand nettoyage intérieur assuré.

• *Une cure de bicarbonate :* c'est hyper simple et très efficace. Il suffit d'avaler, chaque jour, 1 cuillerée à soupe de bicarbonate dans un verre d'eau. Choisissez l'heure à laquelle vous vous sentez habituellement barbouillé. Ce peut être le matin au réveil, après l'un des principaux repas… Et poursuivez la cure 1 mois.

• *De l'huile d'olive au romarin :* vous prévoyez un repas plus copieux et arrosé que d'habitude ? Prenez les devants. Une heure auparavant, avalez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive de bonne qualité dans laquelle vous aurez mélangé 1 goutte d'huile essentielle de romarin.

• *Du thé léger :* buvez un bol de thé vert léger avant et après les repas. Par son effet diurétique, il accélère l'élimination des toxines alimentaires qui perturbent le fonctionnement métabolique. Comptez 1 cuillerée à soupe de thé (vert de préférence) pour un bol d'eau bouillante et laissez infuser 5 min avant de filtrer.

• *Une tisane au citron :* très efficace pour neutraliser, ponctuellement, la sensation de nausée et de lourdeur. Prélevez le zeste de 1/2 citron bio après l'avoir soigneusement rincé. Découpez-le en lamelles que vous ferez bouillir dans un gros bol d'eau pendant 1 min. Puis laissez infuser 5 min avant de filtrer. Sucrez avec 1 cuillerée à café de miel liquide et buvez après le repas

ou au moment où vous ressentez le malaise digestif.

• *Une friandise à la cannelle :* dans 1 cuillerée à soupe de miel liquide, versez 1/2 cuillerée à café de cannelle moulue. Mélangez bien et avalez si vous vous sentez barbouillé ou en prévision d'une soirée arrosée.

• *Une boisson au vinaigre, fenouil et céleri :* dans un gros bol d'eau froide, ajoutez 2 cuillerées à soupe de graines de fenouil et 2 cuillerées à soupe de graines de céleri, toutes séchées. Faites bouillir 5 min puis laissez refroidir à température ambiante. Pendant ce temps, faites chauffer à petit feu la même quantité de vinaigre de cidre. Lorsqu'il frémit, ajoutez dans la décoction. Versez le tout dans un flacon muni d'un bouchon et laissez infuser 72 h, à l'abri de la lumière et de la chaleur. Puis filtrez et ajoutez 3 cuillerées à soupe de miel liquide. Conservez au réfrigérateur pendant 3 jours au maximum. Prenez 1 cuillerée à soupe de cette préparation après les repas, soit en cure de 15 jours si vous vous sentez barbouillé, soit ponctuellement après les repas trop lourds et trop arrosés.

❖ Infection dentaire

Qu'il s'agisse d'une carie infectée, d'un abcès dentaire ou d'une lésion de la gencive, les infections dentaires sont très douloureuses. Une bonne hygiène buccale est indispensable pour en venir à bout.

En pratique

• *Des bains de bouche au bicarbonate :* rincez-vous régulièrement la bouche avec un verre d'eau additionné de 1 cuillerée à café de bicarbonate. Cela permet de diminuer le taux d'acidité du milieu buccal, ce qui empêche la prolifération des germes. Procédez ainsi une fois par jour, après vous être soigneusement brossé les dents.

• *Une friction au citron :* découpez un zeste de citron bio et frottez-le sur vos dents, la partie extérieure jaune et brillante directement contre l'émail. La peau du citron est couverte de vésicules qui contiennent une huile essentielle fortement antibiotique. Et en plus, ça fait les dents blanches !

• *Des bains de bouche au thym :* rincez-vous la bouche avec de l'alcoolat de thym. Pour cela, faites macérer 1 bonne poignée de thym séché dans 25 cl d'alcool à 40° (ou de vodka) pendant une dizaine de jours. Puis filtrez et conservez dans un flacon bien bouché, à l'abri de la lumière et de la chaleur (cet alcoolat se conserve plusieurs semaines). Dans un verre d'eau tiède, ajoutez 1 à 2 cuillerées à soupe d'alcoolat de thym et baignez bien votre bouche avec cette préparation, en insistant sur les dents cariées si vous en

avez. Le thym assainit la bouche et combat les infections. C'est un soin particulièrement indiqué pour atténuer la douleur en cas de rage de dents.

• *Un cataplasme de figue à la cannelle :* si vous avez un abcès au niveau d'une dent, couvrez la partie de la gencive enflée et rouge avec de la pulpe de figue additionnée de cannelle en poudre. Utilisez une figue fraîche bien mûre, prélevez sa chair avec une cuillère et ajoutez 1 cuillerée à café de cannelle moulue. Mélangez et appliquez. Laissez agir jusqu'à ce que la préparation se soit dissoute dans votre bouche, puis rincez-vous avec un bain de bouche à l'alcool de thym (voir également les soins contre les abcès dentaires p. 89).

❖ Infection génitale

Vaginite, vulvite, candidose… il ne faut jamais laisser traîner les infections génitales car elles peuvent être causées par des germes parfois violents impliquant le recours au médecin. Chez les femmes surtout, car leurs organes génitaux internes constituent un milieu humide et chaud dont les microbes raffolent. Lorsqu'elles deviennent chroniques, certaines infections sont très difficiles à déloger. Alors mieux vaut agir rapidement. Les gestes naturels peuvent suffire pour les
infections légères ou s'utiliser en même temps que les traitements médicaux plus musclés lorsque ceux-ci s'avèrent nécessaires.

En pratique

• *Des infusions de cannelle :* cette plante, très antiseptique, agit directement sur la zone génitale (et urinaire). Buvez des tisanes de cannelle, préparées avec 2 bâtons pour un gros bol d'eau bouillante. Laissez infuser 15 min, puis filtrez et sucrez avec 1 cuillerée à café de miel. Buvez deux bols par jour, de préférence après les repas car la cannelle améliore aussi la digestion.

• *Des bains au boldo :* préparez une infusion de boldo en versant une tasse de plante séchée dans 2 l d'eau bouillante. Laissez infuser à température ambiante jusqu'à ce que la préparation soit tiède. Pendant ce temps, faites couler un bain chaud. Lorsque l'infusion est prête, filtrez-la et ajoutez-la à l'eau du bain. Plongez dans votre baignoire et restez-y au moins 20 min. Au besoin, rajoutez un peu d'eau chaude si le bain refroidit trop rapidement. En sortant, séchez-vous mais ne frottez pas vos parties génitales. Tamponnez-les délicatement avec une serviette en coton. Prenez un bain chaque soir pendant toute la durée de l'infection.

• *Des applications d'huile d'olive à l'ail :* les infections externes peuvent être améliorées par l'application d'huile d'olive à l'ail. Préparez une huile

concentrée en faisant mariner dans 20 cl d'huile d'olive de bonne qualité 15 gousses d'ail épluchées et légèrement écrasées avec le plat d'un couteau. Laissez reposer 1 semaine, dans un flacon bien bouché, à l'abri de la lumière et de la chaleur (cette huile se conserve plusieurs semaines). Puis utilisez sans filtrer (l'huile continuera à se charger des principes actifs de l'ail). Versez-en un peu sur le bout de vos doigts et étalez sur la zone infectée, sans trop insister. Laissez agir 30 min, puis prenez un bain (voir plus haut) ou effectuez un rinçage au serpolet (voir ci-dessous).

• *Des rinçages au serpolet :* préparez une infusion concentrée en laissant infuser une demi-tasse de serpolet séché dans 1 l d'eau bouillante pendant 20 min. Puis filtrez et conservez dans une bouteille bien bouchée, au réfrigérateur, pendant 3 jours maximum. Utilisez cette lotion pour rincez vos parties génitales après les soins ou pour faire votre toilette intime. Persévérez jusqu'à ce que les symptômes aient cessé.

• *Des applications de souci :* préparez une lotion concentrée en faisant bouillir pendant 5 min 50 g de fleurs fraîches dans 50 cl d'eau. Puis laissez infuser 15 min avant de filtrer. Conservez dans un flacon bien bouché, à l'abri de la lumière et de la chaleur, pendant 3 jours maximum. Trois fois par jour, appliquez généreusement cette lotion sur les zones touchées. Vous pouvez également utiliser cette recette (en doublant les doses d'eau et de plante) dans un bain complet. En plus, votre peau vous dira merci !

❖ Infection intestinale

Les diarrhées sont souvent causées par des microbes intestinaux qui détruisent la flore et perturbent le transit. Il faut alors à la fois combattre l'infection et renouveler cette précieuse flore microbienne. Si l'infection provoque des symptômes violents et ne s'atténue pas rapidement avec les traitements naturels, consultez un médecin. Vous pourrez tout de même continuer à effectuer ces soins en complément des traitements plus musclés. Avant tout, il faut combattre la diarrhée (voir les conseils p. 174). Mais cela n'est pas suffisant, car en faisant cesser trop brutalement l'évacuation intestinale, vous risquez de favoriser un foyer infectieux silencieux. Il faut donc ajouter à cela quelques gestes destinés à tuer les microbes.

En pratique

• *Une boisson au thé vert et à la cannelle :* préparez une infusion de thé vert avec 1 cuillerée à café de plante pour un bol d'eau bouillante, et laissez infuser 5 min. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de miel liquide et 1/2 cuillerée à

café de cannelle moulue. Mélangez bien et buvez immédiatement. Le thé vert est astringent, ce qui aide à atténuer la diarrhée, et la cannelle est un puissant antiseptique interne. Buvez trois tasses par jour jusqu'à la fin des symptômes, la dernière avant 17 heures afin que l'effet stimulant du thé et de la cannelle ne perturbe pas votre sommeil.

• *Du yaourt à la banane :* écrasez 1/2 banane à la fourchette. Ajoutez 1 cuillerée à café de miel et mélangez à 1 yaourt entier (de vache, de chèvre ou de brebis). Mangez deux fois par jour. Le yaourt réensemencera votre flore intestinale, ce qui permettra à votre système immunitaire de lutter plus efficacement contre l'infection. La banane ralentira la diarrhée elle-même.

• *Du piment au menu :* cela peut paraître contradictoire, tant le piment évoque une irritation des tissus qu'il rencontre. Pourtant, c'est un remarquable désinfectant intestinal. Ce n'est pas par hasard si dans les pays pauvres, où l'hygiène alimentaire n'est pas forcément idéale (pas de réfrigérateur, une chaleur qui favorise la multiplication des germes, une eau pas toujours bactériologiquement saine…), la cuisine est toujours très pimentée. Alors imitez-les : lorsque vous souffrez d'une infection intestinale, mettez du piment dans vos plats.

• *Une friandise à l'origan :* on l'appelle aussi marjolaine des jardins (*Origanum majorana*). L'huile essentielle tirée de cette plante, proche du thym, est un puissant antiseptique intestinal. Dans 1 cuillerée à café de miel liquide de bonne qualité, versez 1 goutte (1 seule !) d'huile essentielle de cette marjolaine. Dégustez après les deux principaux repas.

❖ Infection oculaire

(Voir aussi Conjonctivite, p. 142)

Ces infections oculaires sont très désagréables, car elles provoquent des picotements, des larmoiements et la sensation d'avoir du sable sous les paupières. Si les symptômes sont intenses et vraiment gênants, ou s'ils s'installent de manière durable, consultez un médecin. En attendant la visite, vous pouvez atténuer les effets gênants avec ces quelques gestes naturels.

En pratique

• *Des compresses au bleuet :* l'eau florale de bleuet est idéale pour effectuer des bains d'yeux adoucissants, qui calment le larmoiement et la sensation de brûlure provoquée par l'infection. Vous pouvez également rincer vos yeux avec une infusion de bleuet (voir la recette dans le paragraphe consacré à la conjonctivite p. 143) Utilisez pour humecter des compresses stériles que vous

poserez sur vos yeux clos et que vous laisserez agir au moins 15 min.

• *Des bains d'yeux au calendula :* préparez une tisane légère de calendula, en laissant infuser 1/2 cuillerée à soupe de fleurs de souci séchées dans une tasse d'eau bouillante. Laissez tiédir à température ambiante, puis filtrez soigneusement à deux reprises afin d'éliminer toute trace de plante. Au besoin, si des particules restent dans le liquide, procédez à un dernier filtrage à travers un tissu de coton fin (mouchoir par exemple). Utilisez ce liquide froid pour baigner copieusement vos yeux (employez de préférence un œilleton spécialement conçu à cet effet comme on en trouve dans les pharmacies).

• *Des instillations de jus de citron :* se mettre 1 goutte de jus de citron dans l'œil, voilà qui peut faire froid dans le dos. Pourtant, c'est un traitement largement utilisé dans les pays du Maghreb, qui donne de bons résultats pour peu que l'on supporte la sensation de brûlure que provoque dans un premier temps l'acidité du jus de citron. Heureusement, celle-ci ne dure pas longtemps. La manière de procéder est très simple : découpez 1 petit quartier de citron bio ; penchez votre tête en arrière et tenez une paupière supérieure ouverte de la main gauche ; de la main droite pressez prudemment le quartier de citron de manière à faire tomber 1 ou 2 gouttes dans l'œil. Battez rapidement des paupières pour accélérer la diffusion du jus, puis procédez de la même manière dans l'autre œil. Répétez deux ou trois fois par jour.

❖ Infection respiratoire

(Voir aussi Bronchite, p. 119)

Les infections pulmonaires se manifestent le plus souvent par une augmentation des sécrétions bronchiques et par une toux grasse destinée à les éliminer. Si la toux sèche peut être stoppée sans que cela pose de problème, la toux grasse doit être respectée car elle est indispensable pour évacuer les sécrétions et venir à bout des microbes. Les antibiotiques ne sont efficaces que dans le cas d'infections provoquées par des microbes et non par des virus. Dans tous les cas, ces quelques gestes naturels vous aideront à assainir et à désinfecter vos bronches, seuls ou en accompagnement du traitement médicamenteux. Pour soulager la toux elle-même, des conseils spécifiques vous attendent p. 321.

En pratique

• *Des inhalations d'eucalyptus :* les inhalations sont idéales, car elles permettent aux principes actifs des plantes de pénétrer très profondément

dans le tissu pulmonaire. Pour préparer votre décoction d'eucalyptus, versez 2 cuillerées à soupe de feuilles séchées dans un gros bol d'eau froide et amenez à ébullition. Laissez frissonner 2 min, puis retirez du feu. Penchez-vous au-dessus du bol et couvrez-vous la tête avec une serviette de toilette. Respirez par la bouche, lentement et profondément, de manière à bien absorber la vapeur qui s'échappe du bol. Ouvrez grand la bouche et tirez la langue de temps en temps pour faciliter sa pénétration au fond de la gorge. Répétez deux à trois fois par jour.

• *Des inhalations à l'écorce de citron :* rincez un citron bio et prélevez son zeste. Coupez-le en tronçons et mettez-le dans une casserole avec un gros bol d'eau froide. Amenez à ébullition et laissez frémir 7 à 8 min, puis procédez comme pour l'inhalation à l'eucalyptus, deux à trois fois par jour.

• *Une pommade au pin et à l'eucalyptus :* faites tiédir 2 cuillerées à soupe de beurre de karité au bain-marie dans une casserole. Lorsqu'il est assoupli, ajoutez 10 gouttes d'huile essentielle de pin et 10 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus. Mélangez bien et versez la préparation dans un petit pot muni d'un couvercle. Laissez refroidir, puis conservez à l'abri de la lumière et de la chaleur (ce baume se conserve plusieurs semaines). Étalez une noisette de cette pommade matin et soir sur votre poitrine et votre gorge. Vous pouvez aussi en garder un petit pot sur vous, dans votre poche ou dans votre sac, et répéter l'opération au cours de la journée.

• *Une tisane de guimauve :* pour calmer l'irritation des bronches provoquée par l'infection elle-même et par le réflexe d'expectoration, prenez trois fois par jour un bol d'infusion de guimauve. Comptez 1 cuillerée à soupe de fleurs et de feuilles séchées pour un bol d'eau bouillante et laissez infuser 10 min avant de filtrer. Buvez le dernier bol le soir avant de vous coucher.

❁ Infections (prévention des…)

En cas d'infection, le premier réflexe est de se mettre à la recherche du germe responsable. Certes, c'est important pour mettre au point un traitement d'urgence efficace. Mais c'est oublier un peu vite que ce responsable, pour s'immiscer dans notre organisme, a forcément bénéficié de l'aide de notre système immunitaire qui a abaissé ses défenses face à l'ennemi. C'est pourquoi il est toujours bon d'entretenir ce précieux système de protection, notamment à l'approche de l'hiver, saison où les infections sont plus fréquentes. L'alimentation joue un rôle essentiel dans la stimulation du système immunitaire, qui a besoin de nombreux minéraux et vitamines pour

fonctionner. Mangez régulièrement des fruits et légumes frais, et variez-les le plus possible. C'est le moyen le plus simple et le plus efficace d'apporter à votre système immunitaire tout ce dont il a besoin.

En pratique

• *Une cure de champignons :* ils sont très indiqués pour stimuler le système immunitaire, particulièrement l'un d'entre eux. Le shiitaké, venu d'Orient, se trouve aujourd'hui dans les rayons des supermarchés.
Il stimule la production des cellules immunitaires. Il se cuisine comme n'importe quel champignon et dégage une saveur agréable. Consommez-le en cure à l'automne afin de stimuler votre immunité avant l'hiver. Le reste de l'année, on le trouve conditionné sous forme de compléments alimentaires.

• *Du yaourt au menu :* ce lait fermenté contient des bactéries qui contribuent au bon fonctionnement intestinal en entretenant la flore bactérienne indispensable qui y loge. Or, une partie de notre immunité se forge dans l'intestin. Un à deux yaourts par jour, aux changements de saison, contribuent à garantir à la fois un bon transit et des défenses solides.

• *Coquillages et crustacés :* ils constituent une source importante de zinc, un minéral indispensable à l'immunité. Si vous êtes sujet à l'excès de cholestérol, évitez de consommer la tête des crustacés (c'est là que se concentre leur cholestérol) mais n'hésitez pas à déguster leur corps. La championne du zinc, c'est l'huître. Si vous appréciez ces coquillages, n'hésitez pas.

• *Des frictions à la lavande :* à cela s'ajoutent des gestes simples d'hygiène quotidienne. Lavez-vous régulièrement les mains, et demandez aux autres membres de la famille de faire de même. Lorsqu'il y a un malade à la maison (ne serait-ce qu'un rhume !), frottez-vous les mains avec 2 gouttes d'huile essentielle de lavande après les avoir lavées. C'est un excellent antiseptique.

• *Des diffusions d'essences :* pour éviter la propagation des microbes dans l'air de la maison, diffusez des huiles essentielles dans l'atmosphère : menthe, orange, citron, néroli (fleur d'oranger)… Toutes ont des vertus antiseptiques. Et en plus, c'est agréable ! En temps normal, choisissez en fonction de vos préférences olfactives. Lorsqu'il y a un malade dans la maison, ou pendant la saison humide et froide, préférez des huiles essentielles aux vertus antiseptiques plus marquées : romarin, pin, eucalyptus, lavande…

• *Une cure de propolis :* cette substance est d'une grande efficacité pour se prémunir contre les microbes. On la trouve dans les parapharmacies ou dans les boutiques de produits diététiques. Une cuillerée à soupe de miel

additionnée de propolis chaque matin vous protègera efficacement contre les microbes. Faites une cure de 3 semaines à chaque changement de saison.

• *Une friction au citron :* préparez une huile concentrée en versant 10 gouttes d'huile essentielle de citron dans 10 cl d'huile de germe de blé ou d'amande douce. Conservez dans un petit flacon opaque muni d'un bouchon. Chaque matin, frictionnez votre plexus solaire avec 1 cuillerée à café de cette préparation. Si vous avez la peau très sensible et que vous constatez des rougeurs ou des irritations, diluez-la avec un peu plus d'huile végétale.

❖ Infection urinaire

Ces infections touchent plus volontiers les femmes que les hommes pour des raisons anatomiques. Elles sont dues le plus souvent à un colibacille. C'est pourquoi on parle à leur propos de « colibacillose » ou de « cystite ». Les infections urinaires ne doivent pas être prises à la légère, car elles peuvent devenir chroniques si elles sont mal soignées. Il vaut donc toujours mieux consulter un médecin si elles récidivent ou si elles provoquent une forte fièvre.

En pratique

• *Du jus de canneberge :* cette petite baie acidulée contient des substances très efficaces pour lutter contre ce type d'infections. On la trouve difficilement fraîche, mais vous pouvez vous procurer dans le commerce du jus de canneberge (cranberries). Choisissez-le bio de préférence afin qu'il ne contienne pas d'additifs. On trouve aussi des canneberges séchées (comme les raisins secs) que l'on peut grignoter au cours de la journée.

• *Du miel chaud à la cannelle :* faites chauffer une demi-tasse d'eau. Dès qu'elle bout, retirez du feu puis ajoutez 2 cuillerées à soupe de miel liquide et 1 cuillerée à soupe de cannelle moulue. Mélangez bien. Buvez par petites quantités, avant que la préparation ait le temps de refroidir complètement.

• *Une boisson au persil et au cumin :* dans 50 cl d'eau froide, ajoutez 1 bouquet de persil et 3 cuillerées à soupe de graines de cumin. Faites bouillir le tout pendant 10 min, puis laissez tiédir à température ambiante. Filtrez soigneusement et conservez le liquide dans un flacon bien bouché, à l'abri de la lumière et de la chaleur (idéalement dans le bas du réfrigérateur) pendant 2 jours au maximum. Buvez un petit verre de cette préparation au moins quatre fois par jour.

• *Un massage au santal :* dans 1 cuillerée à soupe d'huile d'amande douce, ajoutez 3 gouttes d'huile essentielle de bois de santal. Mélangez bien. Massez

avec cette préparation votre bas-ventre, en insistant sur la zone qui se trouve juste au-dessus de votre pubis. Répétez matin et soir pendant 1 semaine.

• *Une cure de jus de genièvre :* procurez-vous ce jus dans un magasin de produits diététiques. Chaque matin, délayez 2 cuillerées à soupe dans un grand verre d'eau froide et buvez à jeun, avant le petit-déjeuner. Procédez ainsi pendant au moins 1 semaine.

• *Une tisane de thym et de tilleul :* dans un bol d'eau bouillante, versez 1/2 cuillerée à café de tilleul séché et 1/4 de cuillerée à café de thym séché. Laissez infuser 10 min, puis filtrez. Sucrez éventuellement avec 1 cuillerée à café de miel. Buvez-en un bol le matin à jeun puis deux autres dans le cours de la journée pendant 4 à 5 jours.

❖ Insomnies

On a du mal à s'endormir ou l'on se réveille trop tôt. On se réveille la nuit ou l'on fait des cauchemars. Les insomnies revêtent d'innombrables visages. Leur seul point commun : on se réveille le matin sans être reposé par sa nuit, et l'on a l'impression d'avoir dormi de manière insuffisante. Pour ne pas tomber dans le cercle vicieux des médicaments somnifères, qui induisent un sommeil artificiel, lourd et pesant, suivez ces quelques conseils.

Plus votre journée a été tendue, plus la nervosité accumulée risque de perturber vos nuits. Il faut donc apprendre à vous détendre avant de vous coucher. Si vous regardez la télévision, prévoyez une petite plage de détente entre le moment où vous éteignez le poste et celui où vous vous mettez au lit.

La composition de votre dîner a également une incidence sur la qualité de vos nuits. Bien sûr, il faut éviter les plats trop lourds, les fritures, les plats en sauce. Mais il est bon de manger quelques aliments qui favorisent le sommeil, notamment la laitue. Elle contient une substance (le lactucarium) qui favorise l'endormissement. Mangez aussi des céréales complètes (pâtes, pain…) au repas du soir afin d'aider votre cerveau à sécréter suffisamment de sérotonine, le neurotransmetteur qui induit la détente et le sommeil.

En pratique

• *Du lait au miel :* le lait aide à dormir, notamment parce qu'il contient du tryptophane, un acide aminé que le cerveau utilise pour passer de la veille au sommeil. Buvez un verre de lait tiède additionné de miel 30 min avant de vous coucher. Faites de même lorsque vous vous réveillez la nuit afin de vous rendormir plus vite.

• *Un bain aux plantes :* avant de vous coucher, plongez-vous dans ce bain

aux plantes pour vous préparer au sommeil. Réalisez une infusion en versant, dans 2 l d'eau bouillante, 1 poignée de tilleul séché, 1 poignée de marjolaine séchée, et 1 poignée de fleurs d'oranger séchées. Laissez infuser 15 min avant de filtrer. Pendant ce temps, faites couler un bain chaud. Ajoutez cette infusion à l'eau de votre bain, puis glissez-vous dans l'eau parfumée et restez-y au moins 15 min afin que les principes actifs des plantes aient le temps de pénétrer à travers votre peau. Au sortir de l'eau, enveloppez-vous dans un grand peignoir afin de vous sécher sans avoir besoin de frotter votre peau, et couchez-vous immédiatement. Répétez au moins trois fois par semaine.

• *De la tisane de passiflore :* pour vous accompagner tout au long de la journée, buvez de l'infusion de passiflore. Comptez 1/2 cuillerée à soupe de plante pour un bol d'eau bouillante et laissez infuser 10 min avant de filtrer. Buvez au maximum trois bols dans la journée : après déjeuner, dans l'après-midi et après le dîner. Vous pouvez également préparer le matin votre infusion pour la journée, que vous dégusterez froide au fil des heures. Comptez alors 2 cuillerées à soupe de plante pour 1 l d'eau bouillante.

• *De l'eau miellée et vinaigrée :* cette vieille recette est très simple et les anciens la disaient efficace. Dans une petite bouteille d'eau minérale (50 cl) versez 10 cl de miel liquide et 10 cl de vinaigre de cidre. Mélangez et conservez au réfrigérateur. Buvez la valeur d'un petit verre le soir au coucher, et dans la nuit si vous vous réveillez de manière intempestive. C'est un petit coup de pouce naturel qui suffit à gérer les troubles du sommeil légers et récents. Lorsqu'ils sont installés depuis longtemps, vous pouvez les associer à d'autres gestes un peu plus musclés, comme les tisanes de plantes ou les massages aux huiles essentielles.

• *Des massages à la lavande et à la marjolaine :* dans 25 cl d'une huile végétale de base (avocat, amande douce, germe de blé, onagre…), versez 10 gouttes d'huile essentielle de marjolaine et 20 gouttes d'huile essentielle de lavande. Mélangez bien et conservez dans un flacon opaque muni d'un bouchon, à l'abri de la lumière et de la chaleur (cette huile se conserve au moins 2 semaines). Chaque soir, avant de vous coucher, utilisez un peu de cette huile parfumée pour masser vos mains (en insistant sur la paume et les doigts), vos avant-bras (en insistant sur les poignets), vos épaules, votre nuque, puis vos pieds (en insistant sur la plante et les orteils), vos chevilles et vos mollets. Répétez chaque soir pendant au moins 10 jours.

• *Un oreiller de cônes de houblon :* avant l'existence des médicaments

psychotropes ou hypnotiques, nos aïeux remplissaient un oreiller avec des cônes de houblon (on nomme ainsi les fleurs de cette plante). Lorsque l'on dort sur cet oreiller, les effluves qui s'en dégagent favorisent un bon sommeil. Vous pouvez le conserver jusqu'à 3 semaines. Ensuite, il faut le vider pour le remplir à nouveau de plante fraîche.

• *De la pomme râpée au miel :* épluchez 1 pomme à chair ferme puis râpez-la. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de miel et mélangez. Dégustez juste avant de vous coucher (et avant de vous laver les dents, bien sûr, afin de ne pas dormir avec du sucre dans la bouche). Répétez chaque soir jusqu'à ce que vous ressentiez une amélioration.

• *Un bain de pieds chaud à la fleur d'oranger :* remplissez une bassine d'eau très chaude et ajoutez 10 gouttes d'huile essentielle de néroli. Mélangez bien, puis trempez vos pieds dans la bassine et restez-y jusqu'à ce que l'eau tiédisse. Ce choc thermique stimule la circulation sanguine, ce qui augmente l'irrigation du cerveau et favorise la production des neurotransmetteurs indispensables au sommeil. La fleur d'oranger ajoute son effet apaisant.

❁ Intoxication alimentaire

Après un repas apparemment normal, on se sent tout barbouillé : nauséeux, fatigué, suant, ballonné, l'abdomen douloureux et « dérangé », la tête lourde… C'est qu'un aliment n'est pas passé, qu'il soit porteur de bactéries (date dépassée, rupture de la chaîne du froid…) ou que votre organisme ne le tolère pas. Les intoxications alimentaires peuvent avoir une intensité variée, qui va du simple malaise au véritable choc. Si les troubles sont vraiment intenses, n'hésitez pas à consulter. Un traitement médicamenteux rapide est peut-être indispensable. Dans tous les cas, suivez ce petit programme qui vous fera du bien.

En pratique

• *Une mise à la diète :* c'est ce que faisaient nos aïeux lorsqu'ils étaient malades. Il est toujours bon de mettre le système digestif au repos, surtout lorsque c'est lui qui est touché. Mais ne renoncez pas au liquide : buvez de l'eau, du bouillon de légumes (sans gras), des tisanes… Si vous le pouvez, faites une vraie diète liquide de 24 h. Sinon, mangez des légumes et des fruits cuits sans matières grasses pendant 48 h.

• *Des tisanes de cannelle :* elle désinfecte le tube digestif du haut en bas. Comptez 2 bâtons de cannelle pour un bol d'eau bouillante et laissez infuser 7 à 8 min. Filtrez et sucrez avec 1 cuillerée à café de miel. Buvez quatre bols

par jour, répartis dans la journée.

• *Une cure de charbon :* pour débarrasser le tube digestif de tous les germes, toxines et autres déchets indésirables, rien de tel que le charbon. Préférez celui conditionné en gélules, plus facile à tolérer sur le plan gustatif que la poudre ou les granulés, surtout lorsque l'on se sent nauséeux. Prenez 2 à 3 gélules (suivez les indications du fabricant) trois fois par jour, à distance des tisanes et des repas.

• *Une cure de vinaigre de cidre :* si l'intoxication est légère, le vinaigre peut être un médicament suffisant. Prenez, trois fois par jour, 2 cuillerées à café de vinaigre de cidre diluées dans un peu d'eau.

❖ Irritabilité

On se sent parfois irrité sans raison, les nerfs à fleur de peau. Cela peut arriver à tout le monde, mais il vaut mieux agir avant que cet état désagréable s'installe. Il y a, dans l'irritabilité, un effet cumulatif important : plus on est irrité, moins on supporte la tension nerveuse et les contrariétés, plus l'irritabilité augmente et s'installe… Alors plus tôt vous agissez, mieux ce sera. Avant tout, pour vous aider à vous détendre tout au long de la journée, mangez des fruits secs : noix, amandes, noisettes, figues sèches, abricots secs… Ils apportent au système nerveux ce dont il a besoin pour mieux fonctionner, ce qui lui évite de travailler « en surchauffe ».

En pratique

• *Un massage à la fleur d'oranger :* lorsque vous sentez que la tension vous gagne, prenez 15 min pour vous détendre. Préparez une huile de massage en versant, dans 20 cl d'huile d'amande douce, 10 gouttes d'huile essentielle de néroli (fleur d'oranger) et 10 gouttes d'huile essentielle d'orange douce. Mélangez bien pour que les essences se diffusent, puis massez-vous le plexus solaire avec un peu de cette préparation en effectuant des mouvements circulaires, d'abord dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse. Allongez-vous pendant au moins 10 min, les yeux fermés, dans le calme et la pénombre. Si vous êtes au bureau, réfugiez-vous dans un coin calme (les toilettes au besoin), éteignez la lumière, asseyez-vous et fermez les yeux. Vous chasserez ainsi les bouffées d'irritabilité. Cette huile de massage se conserve plusieurs semaines, dans un flacon bouché, à l'abri de la lumière et de la chaleur.

• *Des tisanes d'aspérule odorante :* c'est une plante délicieuse, qui peut vous accompagner tout au long de la journée. Comptez 30 g de plante séchée

pour 1 l d’eau bouillante, laissez infuser 10 min avant de filtrer. Conservez dans une bouteille bien bouchée et emportez-la avec vous. Buvez par petites quantités pendant la journée.

• *Une inhalation froide au romarin :* gardez avec vous un flacon d’huile essentielle de romarin. Lorsque vous sentez monter l’irritation, ouvrez le flacon et respirez profondément les effluves qui s’en dégagent pendant 1 min. C’est suffisant pour donner un petit coup d’arrêt à la tension nerveuse et faire tomber la pression.

• *Une cure de pêches :* c’est un très vieux remède contre la nervosité. Les pêches ont depuis des siècles la réputation de calmer les nerfs en douceur. Profitez-en lorsqu’elles débarquent sur les marchés. Pendant 1 mois, mangez 3 pêches par jour, aux principaux repas. Le soir, vous pouvez retarder un peu le moment où vous dégusterez votre fruit de manière à le prendre en milieu de soirée.

❖ Irritations cutanées

(Voir Allergies cutanées, p. 97, Démangeaisons, p. 167, Eczéma, p. 177)

❖ Jambes lourdes

Cette sensation de pesanteur vaguement douloureuse dans les jambes est due à une paresse de la circulation sanguine de retour et de la circulation lymphatique. Elle est considérablement améliorée par les plantes, les bains de pieds et les massages. D’abord, quelques conseils de vie quotidienne : évitez autant que possible les stations debout trop prolongées ; si vous devez rester debout, marchez le plus possible pour éviter le piétinement qui entrave encore davantage la circulation ; ne portez pas de talons trop hauts (4 cm sont une bonne moyenne) et évitez les chaussures trop serrées.

En pratique

• *Des briques sous les pieds du lit :* pour que vos jambes se reposent la nuit, mettez deux briques sous les pieds du bout de votre lit. Vous dormirez ainsi avec les pieds légèrement surélevés par rapport à la tête, ce qui favorisera le retour circulatoire.

• *Des bains de pieds froids au romarin :* le matin, avant de commencer votre journée, faites un bain de pieds froid avec de l’infusion de romarin. Comptez 2 bonnes poignées pour 2 l d’eau bouillante et laissez infuser au moins 20 min avant de filtrer. Versez dans une bassine et ajoutez de l’eau très froide. Faites tremper vos pieds pendant une dizaine de minutes. C’est un

bain de pieds stimulant qui vous aidera toute la journée.

• *Des bains de pieds froids au sel :* en fin de journée, prenez encore un bain de pieds froid, mais avec du gros sel cette fois-ci. Choisissez du gros sel de mer non raffiné afin de profiter de son apport en minéraux. Il suffit de faire fondre le gros sel dans un bol d'eau bouillante, puis de verser le tout dans une bassine et d'ajouter de l'eau bien froide. Trempez vos pieds dans cette préparation et restez-y une vingtaine de minutes. Essayez de prendre ce bain de pieds dans une position confortable, dans un fauteuil. Lorsque vous avez terminé, essuyez vos pieds et accordez-vous 15 min de détente avant de reprendre vos activités dans la maison.

• *Un massage des jambes au cyprès et au citron :* lorsque vos chevilles sont enflées, massez vos jambes avec une huile de massage que vous aurez préparée avec 20 cl d'huile d'amande douce dans laquelle vous verserez 15 gouttes d'huile essentielle de cyprès et 15 gouttes d'huile essentielle de citron. Conservez cette huile dans un flacon opaque muni d'un bouchon à l'abri de la lumière et de la chaleur (elle se conserve plusieurs semaines). Utilisez 1 à 2 cuillerées à soupe de cette préparation pour masser vos jambes, toujours de bas en haut : d'abord les pieds, puis les chevilles et enfin les mollets. Insistez sur la plante des pieds et n'hésitez pas à appuyer si vous sentez des points douloureux. Puis attardez-vous sur les chevilles : enserrez-vous avec vos doigts comme s'il s'agissait d'un bracelet, et faites tourner vos mains en sens inverse l'une de l'autre (l'une vers la droite et l'autre vers la gauche). Très efficace pour relancer la circulation sanguine et lymphatique. Enfin, massez vos mollets avec des mouvements amples et profonds. Comptez au moins une dizaine de minutes de massage, en tout. Vous pouvez effectuer ce massage tous les soirs.

❖ Larmoiement

(Voir Conjonctivite, p. 142)

❖ Lèvres gercées

(Voir aussi Gerçures, p. 206)

Plus fréquentes en hiver, les gerçures des lèvres peuvent parfois aller jusqu'au fendillement et au saignement. C'est désagréable et, si vous ne les soignez pas, elles peuvent dégénérer en véritables blessures. Évitez de vous lécher les lèvres, surtout lorsqu'il fait froid car l'association de l'air glacé et de l'humidité favorise les gerçures. Dès qu'elles apparaissent, soignez-les avec ces quelques recettes naturelles.

En pratique

• *Un baume au miel :* pour préparer ce baume, versez 1 cuillerée à soupe de miel dans un petit pot muni d'un couvercle. Ajoutez 4 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse et 4 gouttes d'huile essentielle de néroli (fleur d'oranger) et mélangez. Conservez à l'abri de la lumière et de la chaleur (ce baume se conserve plusieurs semaines). Passez régulièrement sur vos lèvres, surtout en hiver lorsque vous êtes à l'extérieur.

• *Un baume au karité :* faites fondre 1 cuillerée à soupe de beurre de karité au bain-marie. Dès qu'il est souple, ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de camomille et 10 gouttes d'huile essentielle de lavande. Mélangez bien et laissez refroidir, puis conservez dans un petit pot muni d'un couvercle, à l'abri de la lumière et de la chaleur (ce baume se conserve plusieurs semaines). Passez sur vos lèvres dès que vous les sentez sèches.

• *Un baume au miel et au yaourt :* mélangez 1 cuillerée à soupe de yaourt entier et 1 cuillerée à soupe de miel liquide (de préférence de thym, de romarin ou de lavande pour bénéficier des vertus antiseptiques de la plante). Conservez dans un pot opaque muni d'un couvercle pendant 3 jours, à l'abri de la lumière et de la chaleur. Plusieurs fois par jour, enduisez vos lèvres avec cette préparation jusqu'à ce que les gerçures disparaissent.

• *Un masque au concombre :* râpez 1 morceau de concombre épluché et étalez sur vos lèvres en couche épaisse. Laissez agir au moins 15 min. Vous pouvez aussi mélanger le concombre râpé avec un peu de yaourt entier afin d'améliorer encore l'effet hydratant de ce soin. Répétez chaque jour, aussi longtemps que nécessaire.

• *Un soin au souci :* si vous avez des gerçures fendillées, tamponnez-les avec un coton humide sur lequel vous aurez versé quelques gouttes de teinture mère de calendula (en pharmacie). Ça risque de piquer un peu. Dans ce cas, passez immédiatement après un des baumes ci-dessus.

• *Un soin à l'huile d'olive et à la lavande :* dans un petit flacon opaque (un flacon d'huiles essentielles vide fait l'affaire), versez la valeur de 1 cuillerée à café d'huile d'olive de bonne qualité et ajoutez 15 gouttes d'huile essentielle de lavande. Mélangez bien et conservez à l'abri de la lumière et de la chaleur (ce soin se conserve plusieurs semaines). Passez sur vos lèvres le soir, avant de vous coucher, et laissez agir toute la nuit.

❖ Lumbago

On l'appelle aussi « tour de rein ». Le lumbago est une douleur due à une

inflammation de la zone lombaire. Elle peut être consécutive à un faux mouvement, à un effort trop soutenu, ou à un problème articulaire au niveau des vertèbres. Si la douleur est très intense, il vaut mieux consulter un médecin. En attendant, vous pouvez atténuer la douleur avec ces quelques gestes simples. Avant toute chose, il faut vous mettre au repos afin d'éviter qu'un nouveau mouvement malencontreux ne vienne amplifier encore le problème.

En pratique

• *Une ceinture en flanelle :* chauffez un morceau de flanelle avec un fer à repasser, puis posez-le sur vos lombaires et maintenez en place avec un bandage élastique. Chauffez de nouveau le tissu dès qu'il a refroidi. Répétez jusqu'à ce que la douleur s'atténue.

• *Un bain chaud aux plantes :* dans une tasse de bicarbonate, versez 20 gouttes d'huile essentielle de lavande et 20 gouttes d'huile essentielle de romarin. Mélangez bien. Faites couler un bain chaud et versez le contenu de la tasse sous les robinets ouverts. Plongez dans l'eau parfumée et restez-y jusqu'à ce que l'eau commence à tiédir. Répétez plusieurs fois par jour. Si vous avez du mal à entrer seul dans la baignoire et à en sortir, faites-vous aider par un proche afin de ne pas risquer de glisser et de vous faire encore plus mal.

• *Des cataplasmes de chou :* ébouillantez rapidement une dizaine de grosses feuilles de chou vert afin de les ramollir. Étalez-les sur un linge fin, recouvrez-les d'un autre tissu et écrasez le tout avec un rouleau à pâtisserie. Étalez ce cataplasme sur les reins et maintenez en place avec un bandage élastique pendant au moins 2 h. Si vous le pouvez, allongez-vous pendant que le cataplasme agit afin de mettre votre squelette au repos. Faites au moins trois cataplasmes dans la journée.

• *Des tisanes et des cataplasmes aux plantes :* mélangez dans un récipient 2 poignées de tilleul séché et 2 poignées de camomille séchée. Couvrez d'eau bouillante et laissez infuser 7 à 8 min. Filtrez. Récupérez les plantes qui ont servi à préparer l'infusion et utilisez-les en cataplasme sur la zone douloureuse. Maintenez en place avec un bandage élastique et laissez agir 30 min. Pendant ce temps, dégustez l'infusion de plantes, sucrée avec un peu de miel liquide. Répétez matin et soir tant que le lumbago vous fait souffrir.

• *Des cataplasmes d'argile chaude :* dans un demi-bol d'argile verte en poudre, versez un peu d'eau très chaude et mélangez de manière à obtenir une pâte assez épaisse. Étalez-la sur la zone douloureuse en couche épaisse, et

maintenez en place avec un bandage élastique. Laissez agir 1 h, puis rincez à l'eau tiède.

• *Des frictions d'huile d'olive à la lavande :* si vous êtes sujet aux douleurs lombaires, préparez-vous cette huile de soin. Faites tiédir au bain-marie 25 cl d'huile d'olive. Mettez 2 poignées de lavande séchée dans un récipient et versez l'huile tiède par-dessus. Couvrez et laissez reposer 3 jours. Puis filtrez et conservez dans un flacon opaque muni d'un bouchon, à l'abri de la lumière et de la chaleur (cette huile se conserve au moins 2 semaines). Dès que les douleurs se manifestent, frictionnez délicatement la zone touchée avec cette huile. Répétez plusieurs fois par jour.

❖ Maigreur

Contrairement aux idées reçues, il est plus difficile de grossir que de maigrir. La maigreur peut devenir un véritable problème de santé si elle devient excessive. En outre, un amaigrissement brutal peut cacher une maladie. En cas de perte de poids rapide, n'hésitez pas à consulter. Faites de même si vous avez des enfants adolescents (surtout des filles) qui cessent de se nourrir normalement et maigrissent rapidement. En plus, suivez les conseils délivrés au paragraphe Appétit (p. 107), ainsi que ceux qui suivent.

En pratique

• *Une potion antimaigreur :* pour stimuler à la fois l'organisme et l'appétit, préparez-vous la mixture suivante. Faites tremper 3 dattes séchées et 3 pruneaux, tous dénoyautés, dans un peu de jus d'orange pendant 1 h. Puis égouttez-les sommairement et mixez-les. Dans un petit bol, versez 3 cuillerées à soupe de miel liquide. Ajoutez les fruits secs mixés, ainsi que 1 pincée de gingembre moulu et 1 pincée de cannelle moulue. Enfin, ajoutez 2 cuillerées à soupe de cerneaux de noix brisés. Dégustez cette préparation trois fois par jour après les principaux repas.

• *Une cure d'angélique :* une heure avant les deux principaux repas (midi et soir), pour aiguiser votre appétit, prenez 1 goutte d'huile essentielle de graines d'angélique sur un morceau de sucre (non raffiné de préférence). Procédez ainsi pendant au moins 3 semaines.

• *Une cure de fenugrec :* intégrez le fenugrec dans votre cuisine. Très utilisée dans la cuisine indienne et celle des pays du Maghreb, cette petite graine dégage un parfum très agréable qui se marie aussi bien avec les légumes que les viandes, les volailles et les poissons. Il faut juste la faire cuire en même temps que vos plats. En plus, faites une cure de poudre de

fenugrec en gélules (en pharmacie). Suivez les indications du laboratoire et poursuivez pendant 1 mois. Puis interrompez la cure 2 semaines et recommencez.

• *Une cure de curcuma :* cette racine fait aussi partie de la cuisine indienne. Comme la précédente, elle est tonifiante, améliore l'appétit et favorise la prise de poids. Utilisez-la en cuisine, et aussi en cure de 1 mois de la même manière que le fenugrec.

❖ Mal au dos

(Voir aussi Lumbago, p. 244)

Cette douleur, parfois sourde, pulsante ou irradiante, peut naître dans n'importe quelle région du dos : épaules, omoplates, base du cou, centre du dos… Comme le lumbago, elle est due le plus souvent à une inflammation des tissus articulaires d'une partie de la colonne vertébrale. Elle peut aussi résulter de lésions arthrosiques (voir Arthrose, p. 110).

Le mal de dos est souvent très gênant, car le moindre mouvement sollicite peu ou prou la musculature dorsale. Un mal de dos persistant, récidivant ou particulièrement aigu nécessite une visite médicale afin d'en déterminer l'origine et de prendre les mesures adaptées. Pour le reste, quelques gestes simples permettent de l'atténuer tout en douceur. Premier conseil : reposez-vous le plus possible afin de ne pas solliciter les chaînes musculaires endolories.

Côté alimentation, diminuez pendant quelques jours les aliments qui provoquent une augmentation de l'acidité interne, car celle-ci a tendance à entretenir l'inflammation douloureuse. Il ne s'agit pas des aliments de saveur acide, mais plutôt des produits animaux (viandes, fromages…). Mangez plutôt des fruits et légumes, qui sont tous globalement acidifiants. Enfin, buvez beaucoup d'eau et de tisanes afin d'aider votre organisme à éliminer les toxines qui encombrent les tissus et qui freinent votre rétablissement.

En pratique

• *Une application de chaleur ou de froid :* selon que vos tissus articulaires dorsaux sont touchés ou non par l'inflammation, vous allez pouvoir atténuer la douleur par la chaleur ou le froid. Pour choisir, suivez votre instinct. Si vous avez l'impression que la chaleur peut vous faire du bien, mettez votre dos au chaud. Selon la localisation de la douleur, utilisez une bouillotte, une compresse chaude, une flanelle chauffée avec un fer à repasser… L'essentiel est d'utiliser la chaleur pour détendre les muscles tendus. Si vous constatez

que la chaleur ne vous soulage pas, voire augmente votre inconfort, changez votre fusil d'épaule et essayez les applications de froid : poche à glace ou compresse mouillée passée une dizaine de minutes au congélateur.

• *Des cataplasmes de feuilles de chou :* de la même manière qu'ils soulagent le lumbago, ils améliorent toutes les autres douleurs dorsales (voir la recette p. 244). N'hésitez pas à répéter ces cataplasmes dès que vous ressentez des douleurs.

• *Des bains au romarin et à l'eucalyptus :* faites couler un bain plus ou moins chaud selon que la chaleur vous soulage ou non (voir ci-dessus). Pendant ce temps, versez dans une tasse de bicarbonate 10 gouttes d'huile essentielle de romarin et 10 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus citronné. Mélangez bien pour que les essences se diffusent, puis versez le contenu de la tasse sous les robinets ouverts. Plongez dans ce bain parfumé et restez-y au moins 20 min, jusqu'à ce qu'il commence à tiédir. Lorsque vous en sortez, ne vous séchez pas. Enveloppez-vous dans un peignoir ou un grand drap de bain et allongez-vous 30 min afin de laisser le temps aux principes actifs de finir de pénétrer dans votre corps. Vous pouvez prendre deux bains par jour.

• *Des applications de menthe poivrée :* lorsque la zone douloureuse est très localisée, vous pouvez y appliquer 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée (selon l'ampleur de la zone). Elle a un effet très rafraîchissant qui neutralise la douleur. À utiliser lorsque vous devez absolument bouger et agir. Dans ce cas, prévoyez de compenser avec un traitement chaud (bain, cataplasme…) lorsque vous cesserez votre activité et que vous pourrez vous reposer et vous détendre.

• *Des massages à l'huile de millepertuis :* si vous êtes sujet au mal de dos, confectionnez-vous cette huile afin d'en avoir toujours sous la main en cas de besoin. Dans un grand récipient, versez 250 g de millepertuis séché. Recouvrez avec 1 l d'huile d'olive de bonne qualité. Couvrez et laissez macérer pendant 5 jours, à l'abri de la lumière et de la chaleur. Puis filtrez cette huile (ne vous inquiétez pas si elle est devenue rouge, c'est normal !) et conservez-la dans un flacon bien bouché, à l'abri de la lumière et de la chaleur (elle se conserve plusieurs semaines). Dès que vous ressentez des douleurs, demandez à un proche de vous masser le dos avec cette huile (ou massez vous-même les zones que vous pouvez atteindre). Répétez plusieurs fois dans la journée.

• *Des massages au romarin :* pour une action plus puissante, utilisez 2 cuillerées à soupe d'huile de millepertuis (voir ci-dessus) additionnée de

5 gouttes d’huile essentielle de romarin.

❖ Mal au ventre

(Voir Coliques, p. 138)

❖ Mal au ventre (douleurs de règles)

C’est une grande injustice : certaines femmes ont des règles très douloureuses, alors que d’autres les sentent à peine. Si c’est votre cas, consultez un médecin gynécologue afin de vérifier que vous ne souffrez d’aucun déséquilibre hormonal. En plus, suivez ces quelques conseils qui pourront vous aider à mieux supporter ces quelques jours difficiles.

En pratique

• *Une bonne bouillotte :* c’est simplissime, mais toujours efficace. Surtout si les douleurs de règles vous mettent dans un état de vague malaise qui ne s’atténue que lorsque vous êtes couchée. Profitez-en pour fermer les rideaux et rester dans une pénombre silencieuse avec votre bouillotte sur le ventre. Remplissez-la à nouveau dès que la diffusion de chaleur s’atténue.

• *Une friction à l’estragon :* dans 1 cuillerée à soupe d’huile d’onagre, versez 3 gouttes d’huile essentielle d’estragon. Massez votre bas-ventre avec cette préparation, sans trop appuyer pour ne pas amplifier votre douleur. Recommencez toutes les heures jusqu’à ce que la douleur soit calmée.

• *Des tisanes de camomille :* c’est un antidouleur qui a fait ses preuves. En plus, contrairement à l’aspirine qui augmente les saignements, l’infusion de camomille respecte votre fonctionnement génital. Comptez 1 cuillerée à soupe de fleurs séchées pour un gros bol d’eau bouillante, et laissez infuser 10 min avant de filtrer. Sucrez avec 1 cuillerée à café de miel et buvez trois fois par jour, de préférence à distance des repas.

❖ Mal aux dents de l’adulte

(Voir Carie dentaire, p. 124 et Infection dentaire, p. 221)

❖ Mal des transports

Certaines personnes se sentent mal dès qu’elles sont enfermées dans un habitacle qui se déplace. Ces malaises, souvent accompagnés de vertiges et de nausées, voire de vomissements, sont dus à des problèmes d’oreille interne. Car c’est dans l’oreille interne que se trouve le système qui nous permet de nous adapter à la position verticale. Lorsqu’il est fragile, le moindre déplacement devient pénible. S’il est très difficile de soigner

vraiment le mal des transports (sauf à intervenir de manière intrusive dans les délicats mécanismes de l'oreille interne), il est possible de prévenir les malaises ou de les atténuer.

Tout d'abord, ne prenez jamais la route, l'avion ou le bateau avec l'estomac vide. Cela ne freinera en rien les nausées, au contraire. Mais prenez une collation légère qui ne vous pèsera pas sur l'estomac. En voiture et en bateau, essayez de rester près d'une fenêtre ou d'un hublot afin de respirer un peu d'air frais.

En pratique

• *Une inhalation de menthe poivrée :* avant de partir, imprégnez un mouchoir avec 10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée. Respirez-le régulièrement au cours du voyage, surtout lorsque vous sentez un malaise monter.

• *Un massage des poignets :* encerclez un poignet avec le pouce et l'index de l'autre main, comme s'il s'agissait d'un bracelet, et tournez dans un sens puis dans l'autre. Répétez pendant 2 min, puis procédez de la même manière avec l'autre main sur l'autre poignet, de chaque côté. Sur les poignets se trouvent certains points réflexes qui commandent le système neurovégétatif. Or, c'est par son intermédiaire que transitent les informations venant de l'oreille interne. En stimulant ces points, vous contribuerez à faire cesser les nausées, vertiges et vomissements qui perturbent vos voyages. Recommencez aussi souvent que nécessaire.

• *Une boisson au gingembre :* épluchez 1 tronçon de racine de gingembre (environ 20 g) puis coupez-le en tranches. Placez-les dans une casserole et ajoutez 20 cl d'eau. Faites bouillir 5 min, puis laissez infuser 5 min supplémentaires. Filtrez, sucrez avec 1 cuillerée à soupe de miel. Versez le tout dans un flacon que vous emporterez avec vous dans votre déplacement. Buvez par petites quantités dès que le malaise apparaît.

• *Un quartier de citron :* si vous n'avez pas grand-chose sous la main, vous pouvez toujours suçoter 1 petit quartier de citron bio. Même si le soulagement est de courte durée, ce vieux « truc » agit rapidement.

❖ Maux de gorge

(Voir aussi Angine, p. 102)

Sans qu'il soit question d'une véritable angine, certains maux de gorge banals, sans fièvre, peuvent être très gênants. Ils procèdent d'une inflammation bénigne de la gorge que certains gestes naturels contribuent à

atténuer.

En pratique

• *Du citron chaud au miel :* cette ancienne recette est toujours très efficace. Pressez 1 citron (ou 1/2 s'il est très juteux), puis ajoutez au jus la même quantité d'eau chaude. Intégrez 2 cuillerées à soupe de miel liquide et mélangez. Buvez à petites gorgées, plusieurs fois par jour, en prenant soin de bien baigner votre gorge avant d'avaler.

• *Une tisane de guimauve :* très adoucissante, cette plante calme rapidement les inflammations. Préparez une infusion avec 1 cuillerée à soupe de racine séchée et hachée pour un bol d'eau bouillante. Laissez infuser 5 min avant de filtrer. Sucrez avec 1 cuillerée à soupe de miel. Buvez lentement cette tisane, à petites gorgées, en la conservant quelques instants dans le fond de la bouche, au contact des tissus enflammés, avant de l'avaler.

• *Un cataplasme d'argile à la camomille :* si la douleur persiste, posez sur votre gorge ce cataplasme chaud. Préparez d'abord une infusion de camomille en versant 1 cuillerée à soupe de plante séchée dans un bol d'eau bouillante. Laissez infuser 10 min avant de filtrer. Puis utilisez un peu de ce liquide pour préparer le cataplasme : remplissez à moitié un bol d'argile verte en poudre, puis ajoutez un peu d'infusion en remuant pour obtenir une pâte. Étalez celle-ci sur un linge très fin ou une bande de gaze, puis posez le tout sur votre gorge. Maintenez en place avec une bande élastique et conservez jusqu'à ce que le cataplasme soit froid. Pendant ce temps, sucrez le reste d'infusion avec 1 cuillerée à soupe de miel et buvez-la à petites gorgées.

• *Une potion au blanc d'œuf et au citron :* dans les campagnes, autrefois, on luttait contre le mal de gorge avec cette préparation. Cassez 1 œuf et séparez le blanc du jaune. Conservez le jaune pour la cuisine et versez le blanc dans une jatte. Pressez 1 citron et filtrez son jus. Battez le blanc d'œuf en neige ferme. Puis ajoutez 2 cuillerées à soupe de sucre roux en poudre et le jus du citron. Préparez cette potion tous les matins et conservez-la au réfrigérateur. Consommez-la par petites quantités, à la cuillère, tout au long de la journée, lorsque vous sentez votre gorge brûler. Je ne peux pas vous garantir que c'est efficace, mais c'est très agréable au goût !

❖ Maux de tête

Qu'on les nomme « céphalées », « migraines » ou simplement « maux de tête », ces douleurs sont très gênantes. Elles peuvent être localisées sur le front, dans le creux des orbites, au niveau des tempes, dans l'ensemble du

crâne, d’un côté seulement de la tête… Leur origine peut être variée : hormonale, digestive, sensorielle, circulatoire… Souvent récurrents, les maux de tête touchent plus fréquemment les femmes. S’ils sont intenses et/ou chroniques, il vaut mieux consulter un médecin qui saura en déterminer la cause afin de les traiter de manière bien ciblée. Mais les céphalées banales du quotidien peuvent être soulagées avec quelques gestes naturels simples.

En pratique

• *Une tasse de café et du repos :* cette plante a un effet vasoconstricteur rapide. En diminuant la taille des petits vaisseaux sanguins dans la boîte crânienne, elle permet de diminuer la pression interne qui provoque la douleur. Dès que vous sentez le mal vous enserrer la tête, buvez une petite tasse de café bien fort. Ensuite, mettez-vous au repos dans une pièce calme et obscure. Au besoin, utilisez un masque opaque et des bouchons d’oreilles pour vous isoler du bruit et de la lumière environnants.

• *Des massages locaux à la camomille :* ils sont très efficaces s’ils sont effectués dès que la douleur apparaît. Mettez 1 goutte d’huile essentielle de camomille pure sur le bout de chaque index, puis massez-vous en faisant de petits mouvements circulaires d’abord sur les tempes, à l’extrémité extérieure des sourcils, puis entre les deux yeux de part et d’autre de la racine du nez. Recommencez 30 min plus tard si la douleur n’a pas régressé.

• *Des cataplasmes d’argile chaude à la lavande :* préparez une infusion de lavande concentrée en versant 1 cuillerée à soupe de plante séchée dans une demi-tasse d’eau bouillante. Laissez reposer 10 min, puis filtrez. Remplissez à moitié un bol d’argile verte en poudre, puis mouillez la terre avec un peu d’infusion, en remuant pour obtenir une pâte assez épaisse. Étalez sur la nuque, les tempes et le front. Laissez agir 20 min, puis rincez à l’eau claire. Si la pâte d’argile est très chaude, étalez-la d’abord sur un linge de coton de manière à ce qu’elle ne soit pas en contact direct avec la peau de votre visage.

• *Un massage des orteils :* pour dissiper les maux de tête, il faut aussi vous masser les pieds, en insistant sur les orteils. S’y trouvent des terminaisons nerveuses et énergétiques en liaison avec la région crânienne. Préparez une huile de massage en versant, dans 1 cuillerée à soupe d’huile végétale de base (amande douce, germe de blé…), 5 gouttes d’huile essentielle de lavande. Mélangez, puis massez vos pieds avec cette préparation. Insistez sur la plante des pieds et terminez par les orteils. Massez-les un à un, longuement, en insistant sur les coussinets qui sont en contact avec le sol lorsque vous marchez. Répétez aussi souvent que nécessaire pour chasser la douleur. En

plus, c’est drôlement agréable !

• *Des infusions de thé vert au jasmin :* comptez 1 cuillerée à soupe de plante pour un bol d’eau bouillante et laissez infuser 5 min avant de filtrer. Buvez deux ou trois bols par jour, le dernier avant 17 heures si vous êtes sensible à la théine. Le thé vert est astringent et contribue à resserrer les vaisseaux sanguins à l’intérieur de la boîte crânienne, alors que le jasmin est délicatement apaisant.

• *Des infusions de basilic frais :* comptez 5 grandes feuilles de basilic frais (ou 1 cuillerée à soupe de petites) pour un bol d’eau bouillante. Froissez-les légèrement entre vos mains pour briser les nervures avant de les plonger dans l’eau, puis laissez infuser 5 min. Sucrez avec 1 cuillerée à café de miel. Buvez deux à trois tasses par jour.

• *Un soin complet à l’eau vinaigrée :* dès que vous sentez la douleur arriver, buvez un demi-verre d’eau à température ambiante additionnée de 2 cuillerées à café de vinaigre de cidre. Puis mélangez de l’eau bien froide avec du vinaigre de cidre, à parts égales. Allongez-vous (ou asseyez-vous confortablement) dans un endroit calme et pas trop lumineux. Mouillez des compresses avec cette préparation et déposez-les sur la zone douloureuse (front, nuque, tempes…). Renouvelez dès que la compresse a tiédi au contact du corps. En 15 min, la douleur devrait commencer à refluer.

• *Des inhalations de vinaigre à la menthe fraîche :* faites chauffer un bol de vinaigre de cidre. Dès qu’il frissonne, retirez du feu et ajoutez 10 à 15 feuilles de menthe fraîche, que vous aurez d’abord légèrement froissées entre vos mains. Laissez infuser 2 min, puis penchez-vous au-dessus du bol pour respirer les effluves qui s’en dégagent. Restez ainsi jusqu’à ce que la préparation tiédisse. Répétez l’opération 1 h plus tard si l’effet n’est pas suffisant.

• *Des compresses de citron salé :* voilà un très ancien remède qui a traversé les siècles. Pressez 1 gros citron (ou 2 petits). Ajoutez à ce jus 1/2 cuillerée à café de sel de mer fin. Mélangez, puis imprégnez des compresses avec ce mélange. Posez sur votre front (en faisant attention que le jus salé ne coule pas dans vos yeux), vos tempes ou votre nuque. Laissez agir jusqu’à ce que vous ressentiez des picotements sur votre peau. Renouvelez toutes les 2 h jusqu’à ce que le mal de tête se calme.

• *Une cure de jus de fenouil frais :* ce vieux remède est encore conseillé par les guérisseurs de nos campagnes. Il suffit de passer à la centrifugeuse ou à l’extracteur de jus 1 gros fenouil (ou 2 petits) et de boire immédiatement le

jus. À répéter deux à trois fois par jour, la première le matin à jeun. Le fenouil est un détoxifiant majeur. En chassant les toxines qui sont souvent à l'origine de la migraine, il favorise une disparition rapide du malaise.

❖ Maux d'oreilles

Les maux d'oreilles sont dus le plus souvent à une inflammation des tissus internes. Ils peuvent être infectieux (voir Otite, p. 281), ou résulter de la présence de matière dans le conduit auditif (bouchon de cérumen, sable…). Parfois, ce sont des douleurs dentaires qui se propagent jusqu'aux oreilles. Lorsqu'une douleur d'oreilles est intense ou persistante, il faut consulter un médecin afin d'en déterminer l'origine et d'appliquer les solutions adéquates. Le reste du temps, il vaut mieux éviter d'introduire des substances dans l'oreille tant que l'origine de la douleur n'est pas déterminée. Contentez-vous de soins externes.

En pratique

• *Un massage à l'huile d'ail :* préparez cette huile en faisant chauffer au bain-marie, à petit feu, 20 cl d'huile d'olive. Lorsqu'elle est chaude (mais pas brûlante, elle ne doit pas fumer), jetez-y 10 gousses d'ail entières, épluchées. Couvrez et laissez macérer pendant 24 h. Puis filtrez et conservez dans un flacon opaque muni d'un bouchon, à l'abri de la lumière et de la chaleur. Versez un peu de cette huile dans le creux de votre main et trempez-y vos doigts pour masser le contour de l'oreille douloureuse, en insistant sur l'arrière, derrière le pavillon. Répétez plusieurs fois par jour. Les principes actifs de l'ail pénètrent à travers la peau et contribuent à soulager l'inflammation des tissus.

• *Une friction aux feuilles d'ortie :* mettez un gant et allez ramasser 1 poignée de feuilles d'ortie dans la campagne. Puis frottez-en le contour de l'oreille douloureuse en insistant sur l'arrière. La réaction d'irritation brûlante qui se produit en surface contribue à calmer l'inflammation intérieure. Ensuite, passez sur la zone irritée quelques gouttes d'huile essentielle de lavande afin d'en calmer le feu.

• *Des cataplasmes d'oignon :* épluchez 1 gros oignon, coupez-le en deux et faites-le cuire au four pendant 30 min (jusqu'à ce qu'il devienne bien tendre). Puis écrasez-le à la fourchette et étalez cette purée autour de l'oreille douloureuse, en faisant bien attention de ne pas en faire pénétrer dans le conduit. Maintenez en place avec un bandage élastique et laissez agir 1 h. Rincez à l'eau tiède. Recommencez trois fois dans la journée.

• *De la fumée dans l'oreille :* vous avez un fumeur près de vous ? Pour une fois, vous allez pouvoir en profiter. Demandez-lui de tirer une bouffée de cigarette et de souffler la fumée dans votre oreille douloureuse. La chaleur vous fera du bien.

❖ Mauvaise haleine

La mauvaise haleine est parfois consécutive à l'absorption d'un aliment très odorant, comme l'ail ou l'oignon. Dans ce cas, il suffit de masquer l'odeur et de s'armer de patience. Mais lorsqu'elle devient permanente, elle est plus difficile à chasser. Elle peut alors être due à des problèmes dentaires (caries, milieu buccal trop acide ou bactérien…) ou digestifs (excès d'acidité du milieu intérieur, digestion trop lente…). Si vous ne parvenez pas à vous débarrasser de votre mauvaise haleine avec les gestes qui suivent, consultez un médecin afin qu'il en détermine la cause. C'est elle qu'il faudra alors soigner.

En pratique

• *Des grains de café à croquer :* on n'utilise plus guère de café en grains pour préparer le petit noir du matin. Pourtant, il est bon d'en avoir à la maison. Car croquer 2 ou 3 grains de café lorsque l'on a mauvaise haleine permet non seulement de masquer l'odeur sur l'instant, mais de la soigner car le café diffuse dans la bouche et le tube digestif des composants assainissants.

• *Des feuilles de menthe fraîches à mâchonner :* elles renferment des huiles essentielles qui rafraîchissent la bouche et qui neutralisent les germes responsables des mauvaises odeurs.

• *Des clous de girofle à suçoter :* si vous en appréciez la saveur (assez forte), les clous de girofle sont également très efficaces. Ils renferment une huile essentielle désinfectante qui assainit la bouche. Très utile lorsque la mauvaise haleine est due à des caries dentaires ou à la présence de bactéries indésirables dans le milieu buccal.

• *Des bains de bouche au phytolacca :* la teinture mère extraite de cette plante (vendue en pharmacie) est utilisée en homéopathie pour calmer les maux de gorge. De fait, elle assainit les muqueuses et surtout calme leurs inflammations, lesquelles provoquent de mauvaises odeurs. Versez 30 gouttes de teinture mère dans un demi-verre d'eau tiède, puis baignez votre bouche avec cette préparation en faisant en sorte que toutes les muqueuses soient rincées. Répétez matin et soir.

• *Des feuilles d'épinards à mâcher :* fraîches et crues, bien entendu, pour

profiter à plein de leur forte teneur en chlorophylle. C’est elle qui rétablit l’équilibre du tube digestif et fait disparaître les mauvaises odeurs. Répétez trois fois par jour pendant au moins une dizaine de jours pour obtenir un résultat durable.

• *Des bains de bouche au bicarbonate mentholé :* dans 1 cuillerée à soupe de bicarbonate, mélangez 3 gouttes d’huile essentielle de menthe poivrée. Puis délayez le tout dans un demi-verre d’eau. Mélangez à nouveau afin que l’essence de menthe se diffuse bien dans le liquide. Utilisez pour faire un bain de bouche matin et soir. Le bicarbonate neutralise l’excès d’acidité du milieu buccal, alors que l’huile essentielle de menthe désinfecte et rafraîchit l’haleine.

• *Des bains de bouche au vinaigre et au clou de girofle :* mettez 3 clous de girofle dans un demi-verre de vinaigre de cidre. Amenez à ébullition, puis retirez du feu et laissez infuser 20 min. Filtrez et conservez dans un flacon bien bouché, à l’abri de la lumière et de la chaleur (ce bain de bouche se conserve 1 semaine). Matin et soir, après vous être brossé les dents, faites un bain de bouche avec un demi-verre d’eau dans lequel vous aurez versé 1 à 2 cuillerées à soupe de vinaigre au clou de girofle.

❖ Morsures d’animaux (mammifères et rongeurs)

Chats, chiens, lapins nains, cochons d’Inde…, nos animaux domestiques, petits et gros, ont parfois des mouvements d’humeur qui se soldent par des morsures. La gravité de ces morsures dépend d’une part de leur étendue et de leur profondeur, d’autre part de l’animal qui vous a mordu et de son hygiène. Si la plaie est importante, consultez un médecin qui saura parer à une éventuelle situation d’urgence. Faites de même si vous êtes mordu par un animal qui vous est inconnu, car les risques infectieux sont très variables d’un cas à l’autre et dépendent avant tout de la manière dont est surveillé et soigné l’animal. Pour savoir quels sont les risques d’infection en cas de morsure d’animaux peu courants, demandez conseil à un vétérinaire. Dans tous les cas, veillez à bien désinfecter la plaie avant tout autre soin.

En pratique

• *Un rinçage au thym :* cette plante est très désinfectante. Préparez une infusion avec 1 cuillerée à soupe de plante séchée pour un demi-bol d’eau bouillante. Laissez infuser 10 min avant de filtrer très soigneusement. Utilisez cette préparation pour rincer la plaie et la nettoyer.

• *Des compresses à la lavande :* si la morsure est localisée, appliquez dessus

une compresse d’eau bouillie sur laquelle vous aurez versé quelques gouttes d’huile essentielle de lavande.

• *Des cataplasmes d’oignon cru haché :* si la plaie saigne abondamment, épluchez 1 oignon et hachez-le grossièrement. Étalez le tout sur une gaze pour former un gros cataplasme. Après avoir désinfecté la plaie, appliquez le cataplasme, la gaze contre la peau. Maintenez en place avec un bandage élastique et laissez agir 30 min. L’oignon renferme des principes actifs hémostatiques qui freinent l’épanchement sanguin.

• *Des compresses de genièvre :* préparez une décoction concentrée en versant 2 cuillerées à soupe de baies séchées dans 1/2 l d’eau froide. Amenez à ébullition, puis baissez le feu et laissez frissonner 20 min. Retirez du feu et laissez infuser, à température ambiante et à couvert, jusqu’à ce que la préparation soit tiède. Filtrez et conservez dans un flacon bien bouché, à l’abri de la lumière et de la chaleur, pendant 3 jours maximum. Trois ou quatre fois par jour, après avoir désinfecté la morsure, recouvrez-la d’une compresse imbibée de décoction de genièvre et laissez agir 20 min. Le genièvre a des propriétés à la fois antiseptiques et cicatrisantes.

• *Des compresses de calendula :* une fois que la plaie commence à cicatriser, vous pouvez accélérer ce processus naturel de réparation en appliquant des compresses imbibées de teinture mère de calendula (en pharmacie). Comptez 50 gouttes pour un demi-verre d’eau tiède et mélangez. Imbibez des compresses avec cette préparation et laissez agir 15 min. Renouvelez plusieurs fois dans la journée.

• *Un soin à l’hélichryse :* l’huile essentielle d’hélichryse peut se verser directement sur la plaie sans risque d’irritation. Profitez-en, car elle est très cicatrisante. Matin et soir, versez 1 à 2 gouttes d’essence pure sur la morsure désinfectée. La cicatrisation se fera rapidement.

❖ Morsures de serpents

Les morsures de serpents constituent un cas à part. En France, seules les vipères sont susceptibles de provoquer des morsures graves (si l’on excepte les serpents venus de pays lointains qui se sont échappés de leur vivarium, ce qui est très rare). Dans tous les cas, le premier mot d’ordre est de ne pas s’affoler. Il faut plusieurs heures au venin pour se répandre dans l’organisme. L’important est de freiner cette expansion afin d’avoir le temps de vous rendre tranquillement chez un médecin ou dans un établissement hospitalier.

• *Ne paniquez pas :* il faut surtout éviter de courir et de s’agiter. Contentez-

vous de nettoyer la plaie avec un produit non alcoolique, car ces derniers ont tendance à accélérer la diffusion du venin dans l'organisme (utilisez une infusion de thym très concentrée, par exemple).

• *Ni garrot, ni aspirateur à venin :* n'essayez pas de poser de garrots ni d'aspirer le venin – ces remèdes sont pires que le mal. Rendez-vous tranquillement chez un médecin qui saura prendre les mesures nécessaires.

❖ Mycose des pieds

Les mycoses ont la fâcheuse habitude de se développer sur les pieds, entre les orteils, et même sous les ongles. Il faut dire que c'est un milieu particulièrement favorable à la prolifération de ces champignons microscopiques : chaud, humide, et le plus souvent clos.

Les mycoses se manifestent par des desquamations, des démangeaisons, une altération des ongles qui vont parfois jusqu'à se décoller et tomber. Pour en venir à bout, une bonne hygiène des pieds est indispensable. La médecine officielle ne dispose pas de traitement vraiment efficace contre les mycoses récidivantes qui, si elles ne sont pas graves, peuvent être très gênantes. Heureusement, la médecine de nos grands-mères sait comment se débarrasser de ces hôtes indésirables.

En pratique

• *Des gestes d'hygiène adaptés :* lavez-vous les pieds matin et soir avec du savon et prenez soin de bien les essuyer afin qu'il ne reste pas d'humidité entre les doigts de pied. Ne gardez pas vos chaussures et vos chaussettes toute la journée. Lorsque vous en avez la possibilité, laissez vos pieds « respirer ».

• *Des applications de lavande :* l'huile essentielle de lavande est un antifongique exceptionnel. Ne vous en privez pas, d'autant qu'elle peut s'utiliser pure sans risque. Matin et soir, après avoir lavé vos pieds, appliquez 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle de lavande sur les zones touchées. Si un ongle est atteint, versez 1 goutte d'essence sous l'ongle et laissez-la s'infiltrer. Soyez patient : il faut 2 à 3 semaines avant que l'effet se fasse sentir. Mais il est durable !

• *Des bains de pieds au kaki :* voilà un très ancien remède issu de la médecine traditionnelle des Indiens d'Amérique du Nord. Coupez en quartiers 4 kakis bien mûrs (on appelle aussi ces fruits « plaquemines »), sans les éplucher. Faites bouillir 1 l d'eau. Dès qu'elle bout, retirez-la du feu et jetez-y les quartiers de kaki. Laissez infuser jusqu'à ce que la préparation soit

tiède, puis filtrez. Versez cette infusion dans une bassine d'eau chaude et trempez-y vos pieds pendant 15 min. Répétez tous les soirs jusqu'à ce que la mycose ait disparu.

❖ Mycoses internes (vaginales, buccales…)

Ce sont des « invasions » provoquées par un déséquilibre dans les flores bactériennes qui peuplent normalement l'intestin, les organes génitaux internes, la bouche et même la peau. L'équilibre de ces flores est indispensable à notre santé. Lorsqu'une de ces bactéries amies prend le dessus sur les autres, des symptômes désagréables apparaissent au niveau de la zone touchée : démangeaisons, douleurs latentes…

Contrairement aux précédentes, ces mycoses demandent avant tout une bonne hygiène alimentaire. Essayez d'adopter, pendant quelques semaines, un régime alimentaire riche en végétaux (fruits et légumes, crus et cuits) et pauvre en produits animaux (excepté les yaourts, riches en bactéries bénéfiques). Épices, aromates et huiles végétales crues complètent cette base. Le but : diminuer l'excès d'acidité de votre milieu intérieur, détoxifier vos cellules et stimuler votre immunité. Des gestes locaux et des tisanes complèteront ce régime.

En pratique

• *Du jus de gingembre :* passez 1 morceau de gingembre frais à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus (50 g environ). Récupérez le jus et ajoutez celui de 1 citron ainsi que 1 cuillerée à soupe de miel. Allongez avec la même quantité d'eau et buvez le matin, au réveil, avant le petit-déjeuner. Stimulation immunitaire et antiacidité garanties.

• *Des douches vaginales au thym :* voilà un excellent remède contre les mycoses vaginales. Préparez une infusion de thym en laissant infuser 2 cuillerées à soupe de plante séchée dans 1 l d'eau bouillante. Laissez tiédir à température ambiante, puis filtrez très soigneusement à deux reprises pour éliminer toute trace de plante. Utilisez cette préparation pour effectuer une douche vaginale (avec une poire spécialement conçue à cet effet), une fois par jour.

• *Des bains de bouche au bicarbonate :* voilà encore un effet bénéfique de la petite poudre blanche qui sert à tout… ou presque ! Matin et soir, après vous être lavé les dents, rincez-vous la bouche avec un verre d'eau tiède additionné de 1 cuillerée à soupe de bicarbonate. Mélangez bien. Prenez soin de bien baigner toute la muqueuse buccale et même le fond de la gorge.

• *De la propolis à mâcher :* dans le cours de la journée, mâchez un petit morceau de propolis naturelle (dans les boutiques de produits diététiques), sans l'avaler, comme vous le feriez avec un chewing-gum. Vous pouvez recommencer au moins deux fois par jour, pendant 15 min. Très efficace pour lutter contre les mycoses buccales.

❖ Nausées

Cette sensation désagréable peut survenir dans diverses circonstances : un repas trop lourd ou trop arrosé, un coup de fatigue, un coup de chaleur, un début de grossesse… Et, bien sûr, un voyage en voiture, bateau ou avion (voir Mal des transports, p. 251). Pour les faire cesser complètement, il faut prendre en considération leur origine. Si les nausées sont accompagnées de vomissements et si vous avez de la fièvre, mieux vaut consulter un médecin qui saura en déterminer l'origine et vous donner un traitement adapté. En attendant, essayez ces gestes de première urgence qui apportent un soulagement rapide.

En pratique

• *Un sucre à la menthe poivrée :* c'est un réflexe de première urgence. Il suffit de verser 3 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée sur 1/2 sucre, puis de le laisser fondre lentement en bouche avant d'avaler.

• *Des frictions à la menthe poivrée :* si les nausées sont associées à des bouffées de chaleur (c'est souvent le cas dans les nausées d'origine digestive), frottez l'intérieur de vos poignets avec 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée. L'effet rafraîchissant est immédiat, et les principes actifs de la plante pénètrent à travers la peau pour calmer les nausées de l'intérieur.

• *Des infusions de gingembre :* épluchez 1 tronçon de gingembre (15 g environ), puis coupez-le en petits morceaux. Versez dans une casserole et ajoutez un bol d'eau froide. Amenez à ébullition, puis baissez le feu et laissez frissonner 10 min. Laissez infuser 5 min supplémentaires avant de filtrer. Sucrez avec 1 cuillerée à café de miel liquide et buvez bien chaud, à petites gorgées. Le gingembre est un antinauséeux très efficace. Si vous n'êtes pas chez vous et que vous n'avez pas la possibilité de vous préparer une infusion, essayez de grignoter quelques tranches de gingembre confit.

• *Des infusions de mélisse et badiane :* cette tisane est très efficace pour lutter contre les nausées d'origine digestive et nerveuse. Plongez 2 étoiles de badiane et 1 cuillerée à soupe de mélisse séchée dans un bol d'eau bouillante.

Laissez infuser 10 min avant de filtrer. La saveur est agréable, vous n'êtes donc pas obligé de sucrer avant de boire. Si cela vous manque, ajoutez 1 cuillerée à café de miel liquide. Buvez à petites gorgées, et recommencez 1 h plus tard si l'amélioration tarde à se faire sentir.

• *De l'eau citronnée très froide :* lorsque vous n'avez pas grand-chose sous la main, vous pouvez toujours délayer le jus de 1/2 citron dans un verre d'eau glacée et boire très lentement, à petites gorgées.

• *Une tisane à l'orange :* dans un bol d'eau bouillante, versez 1/2 cuillerée à soupe de feuilles d'oranger séchées et 1 cuillerée à café de zeste d'orange râpé (bio, bien entendu, afin d'éviter toutes les substances chimiques qui se concentrent dans l'écorce). Laissez infuser 10 min avant de filtrer. Sucrez avec 1 cuillerée à café de miel liquide et buvez à petites gorgées. Répétez 1 h après si les nausées résistent.

• *Massez votre ventre :* cherchez le point précis qui se trouve à mi-chemin entre votre sternum et votre nombril, sur la ligne médiane de votre abdomen. Mettez 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée sur le bout de votre index, puis massez ce point en appuyant bien. Dessinez de légers mouvements cir-
culaires sur ce point, dans le sens des aiguilles d'une montre puis dans le sens inverse. Recommencez aussi souvent que nécessaire.

• *Une goutte de menthe sur la langue :* si vos nausées tournent au vomissement, mettez sur la pointe de votre langue 1 goutte (pas plus !) d'huile essentielle de menthe poivrée qui atténuera les spasmes de l'estomac. Versez d'abord la goutte sur l'extrémité de votre doigt, puis déposez-la délicatement sur votre langue et laissez l'essence se répandre en bouche.

❖ Nez bouché

Il arrive que le nez se bouche lorsque l'on est enrhumé. C'est très désagréable, surtout la nuit. Cette obstruction nasale est consécutive à l'inflammation des muqueuses nasales, qui enflent et réduisent le passage de l'air au point parfois de l'empêcher complètement. Avant tout, il faut éviter de forcer sa respiration, car cet effort et le passage brutal de l'air ajoutent encore à l'inflammation des muqueuses. Effectuez plutôt quelques gestes naturels qui ont fait leurs preuves.

En pratique

• *Une pommade à l'arbre à thé :* faites ramollir 1 cuillerée à soupe de beurre de karité au bain-marie, à petit feu. Dès qu'il est souple, retirez du feu puis

ajoutez 8 gouttes d’huile essentielle d’arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*) et 4 gouttes d’huile essentielle de lavande. Mélangez bien et versez dans un petit pot opaque muni d’un couvercle. Laissez durcir à température ambiante. Vous pouvez conserver cette pommade à l’abri de la lumière et de la chaleur (elle se conserve plusieurs semaines). Plusieurs fois par jour, enduisez l’extérieur de votre nez, depuis le coin des yeux jusqu’au bord des narines, avec cette pommade.

• *Une inhalation sèche au pin, à l’eucalyptus et au romarin :* pour améliorer votre respiration, versez sur un mouchoir de coton fin 5 gouttes d’huile essentielle de pin, 5 gouttes d’huile essentielle d’eucalyptus et 5 gouttes d’huile essentielle de romarin. Respirez (sans forcer) dans ce mouchoir aussi souvent que vous en ressentez le besoin.

• *Une bouteille d’eau citronnée sur la table de nuit :* la nuit, conservez sur votre table de chevet une bouteille d’eau froide dans laquelle vous aurez ajouté le jus de 1 citron et 2 cuillerées à soupe de miel. Lorsque l’on a le nez bouché pendant que l’on dort, on respire spontanément par la bouche ce qui dessèche les muqueuses buccales. À chaque réveil, buvez un peu de cette eau citronnée afin d’humidifier l’intérieur de votre bouche. Le citron et le miel contribueront, en plus, à faire diminuer l’inflammation des muqueuses du nez.

❖ Nez qui coule

C’est le premier symptôme du rhume : le nez coule comme une fontaine, parfois clair comme de l’eau, parfois jaune et épais. L’écoulement nasal intempestif peut être dû à une simple irritation des muqueuses ou à une infection des voies respiratoires supérieures. Dans un cas comme dans l’autre, il faut assainir les muqueuses pour chasser les éventuels microbes, et les adoucir pour calmer l’inflammation.

Avant tout, mangez beaucoup d’aliments riches en vitamine C : oranges, citrons, kiwis… Cette vitamine est directement impliquée dans l’efficacité de nos défenses immunitaires face aux différents virus responsables du rhume. Vous pouvez aussi prendre, pendant 1 semaine, de la vitamine C naturelle (extraite de l’acérola), de préférence à croquer, à raison de 2 à 3 g par jour (à prendre avant 17 heures).

En pratique

• *Un rinçage à l’eau salée :* faites bouillir un bol d’eau pendant 1 min, puis retirez du feu, ajoutez 1/4 de cuillerée à café de sel de mer fin. Mélangez,

couvrez et laissez tiédir à température ambiante. Lorsque le mélange est à peu près à température de votre corps
(35 à 36 °C), utilisez-le pour rincer votre nez de la manière suivante. Versez un peu d'eau salée dans le creux de votre main droite. Bouchez votre narine gauche avec le pouce, puis inspirez avec la narine droite. Le liquide doit pénétrer jusqu'au fond de votre nez et redescendre par l'autre narine. Procédez de la même manière de l'autre côté. Répétez plusieurs fois. Ce rinçage est un geste d'hygiène que vous pouvez intégrer à vos soins une fois par semaine, même dans les périodes où vous n'avez pas le nez qui coule.

• *Des inhalations de pin et de romarin :* dans un bol d'eau bouillante, versez 3 gouttes d'huile essentielle de pin et 3 gouttes d'huile essentielle de romarin. Puis penchez-vous au-dessus du bol et mettez une serviette sur votre tête. Respirez par le nez la vapeur chargée des principes actifs qui sont en train de se diffuser dans l'eau. Continuez jusqu'à ce que le mélange tiédisse.

• *Des tisanes de mauve :* en association avec les soins précédents, buvez régulièrement cette infusion que vous préparerez en faisant infuser 1 cuillerée à soupe de plante séchée dans un bol d'eau bouillante pendant 10 min. Filtrez, sucrez avec 1 cuillerée à soupe de miel liquide et buvez trois fois par jour. L'effet adoucissant du miel s'ajoute à celui, déjà important, de la plante.

• *Des inhalations au citron :* épluchez 1 citron bio et placez le zeste dans une casserole. Ajoutez un gros bol d'eau froide et faites bouillir pendant 5 min. Pendant ce temps, pressez le citron et réservez le jus. Ajoutez-le dans la décoction de zeste et mélangez. Penchez-vous au-dessus du bol et mettez une serviette sur votre tête. Respirez par le nez la vapeur chargée des principes actifs du citron, à la fois antiseptiques et assainissants. Continuez jusqu'à ce que le mélange tiédisse. Répétez matin et soir jusqu'à ce que l'écoulement nasal diminue.

• *Un bain de pieds à la moutarde :* son principe consiste à réchauffer les pieds de façon à faire remonter le sang vers la tête. Une manière d'empêcher le rhume de vous « tomber sur les bronches ». Dans une bassine d'eau très chaude, versez 20 g de graines de moutarde que vous aurez d'abord écrasées avec un rouleau à pâtisserie. Trempez vos pieds dans la bassine et restez-y jusqu'à ce que l'eau tiédisse. Répétez matin et soir pendant la durée du rhume.

• *Une infusion d'oignon :* faites bouillir 1 l d'eau, puis versez-la dans un récipient où vous aurez placé 3 rondelles d'oignon frais. Laissez infuser 3 min (pas davantage), puis filtrez et versez dans une bouteille. Buvez par

petites quantités tout au long de la journée. La saveur n’est pas idéale, mais l’effet est au rendez-vous.

❖ Obésité et surpoids

L’obésité véritable est du ressort du médecin, et seul un régime sous contrôle médical, éventuellement assorti des traitements adéquats, peut en venir à bout. Cependant, il ne faut pas confondre cette obésité avec le simple surpoids. Rares sont les personnes qui ne désirent pas se délester d’un peu de poids. Un amincissement raisonnable est favorable à la santé à de nombreux niveaux : système cardio-vasculaire, tension artérielle, cholestérol, système digestif, système hormonal, système immunitaire… Pour obtenir un résultat durable, il faut prendre son temps et surtout éviter les régimes fantaisistes. Surveillez votre alimentation sans vraiment vous mettre au régime, augmentez un peu votre activité physique quotidienne (jardinez, marchez, nagez…), et aidez-vous de quelques gestes naturels.

En pratique

• *Une alimentation raisonnable, sans trop vous priver :* les privations excessives ne font qu’entretenir une forme de frustration qui pousse à faire de nouveaux excès à court terme. Mieux vaut privilégier les modes de cuisson favorables à la santé (vapeur, à l’étouffée, à four doux…). Mangez régulièrement des fruits et légumes frais, préférez le poisson et la volaille à la viande rouge, et surtout limitez votre consommation de sucreries (pâtisseries, chocolats, confiseries, glaces…). Intégrez à un des deux principaux repas une portion de céréales complètes (pâtes, riz, pain…). Buvez suffisamment d’eau et de tisanes drainantes, voire de jus de fruits frais coupés d’eau.

• *Des algues au menu :* ces végétaux (marins ou d’eau douce) ont un effet stimulant sur le métabolisme. Ils augmentent donc naturellement la quantité d’énergie que le corps brûle pour assurer ses fonctions quotidiennes. On trouve aujourd’hui dans les supermarchés des algues alimentaires qui font tout à fait l’affaire. Leur richesse minérale et vitaminique exceptionnelle en fait de vrais boosters. Si vous n’aimez pas leur goût, vous pouvez prendre des extraits d’algues en gélules ou en ampoules.

• *Des coupe-faim naturels :* certains composants végétaux (konjac, gomme de guar, pectine…) contiennent une sorte de gélatine qui gonfle au contact de l’eau. Lorsqu’on les avale avec un grand verre d’eau, ils remplissent l’estomac, ce qui réduit naturellement l’appétit. Un « plus » très utile pour diminuer ses rations alimentaires sans trop d’efforts.

• *Une cure de thé vert :* outre son action diurétique (il favorise l'élimination de l'eau accumulée dans les tissus), il stimule la combustion des graisses. Le thé vert contient également des substances qui freinent l'assimilation des sucres. Préparez chaque matin 1,5 l d'eau bouillante, puis faites-y infuser 2 cuillerées à soupe de thé vert pendant 5 min. Filtrez, versez dans une bouteille et buvez nature, tout au long de la journée. Le thé vert contient, en outre, des antioxydants qui freinent le vieillissement cellulaire et possède une action anticholestérol avérée.

• *Une cure de citron :* il aide l'organisme à éliminer les toxines, il accélère l'évacuation de l'eau contenue dans les tissus et il rééquilibre le taux d'acidité intérieure. Tout cela aide à mincir. Chaque matin, pressez un citron bio et versez le jus dans une grande bouteille d'eau minérale. Ne sucrez pas. Buvez tout au long de la journée.

• *Des massages contre la cellulite :* vous pouvez aussi agir localement sur les zones touchées par la cellulite (voir p. 125).

❖ Œdème

L'œdème se caractérise par une infiltration de liquide dans les tissus. Si certains œdèmes sérieux sont consécutifs à des maladies (comme l'ascite ou l'œdème des poumons liés à l'insuffisance rénale grave) et demandent une prise en charge médicale, d'autres sont générés par une simple paresse de la circulation sanguine ou lymphatique. Ils siègent alors dans le bas du corps, les chevilles, les jambes, voire parfois les mains et les bras (voir aussi Jambes lourdes, p. 240). Des œdèmes peuvent également s'installer en cas de paresse rénale. Le premier geste consiste à désengorger les tissus envahis par le liquide. Pour cela, il faut avoir recours à des plantes diurétiques et à des massages.

En pratique

• *Des tisanes de queues de cerises :* c'est un diurétique utilisé depuis des siècles avec succès par ceux qui désirent éliminer l'excès d'eau qui stagne dans leur organisme. Essayez : dans une casserole, versez 1 cuillerée à soupe de queues de cerises séchées et ajoutez un bol d'eau froide. Amenez à ébullition, puis baissez le feu et laissez frissonner 15 min. Retirez du feu et laissez infuser encore 5 min avant de filtrer. Sucrez éventuellement avec 1 cuillerée à café de miel liquide, ou mieux de sirop d'agave. Vous pouvez boire jusqu'à deux bols par jour, loin des repas, mais évitez de prendre le dernier après 18 heures afin de ne pas être réveillé la nuit pour aller aux

toilettes.

• *Des tisanes de piloselle :* encore une plante diurétique qui a fait ses preuves. Versez 2 cuillerées à café de plante séchée dans un bol d'eau bouillante et laissez infuser 10 min. Sucrez éventuellement avec 1 cuillerée à café de miel liquide ou de sirop d'agave. Buvez deux fois par jour, à distance des repas, le dernier bol avant 18 heures.

• *Des douches fraîches sur les jambes :* asseyez-vous sur le rebord de la baignoire, ou sur un tabouret en plastique que vous aurez installé dans la douche. Réglez la température de l'eau de manière à ce qu'elle soit fraîche sans être glacée. Lentement, commencez par doucher le pied en insistant sur la plante et les orteils. Puis faites plusieurs fois le tour de la cheville avec le jet, avant de monter sur l'avant de la jambe jusqu'au genou. Recommencez en remontant une fois sur chaque côté du mollet, et une fois sur l'arrière de la jambe. Faites de même sur l'autre jambe. Ces douches relancent la circulation sanguine de retour et la circulation lymphatique, ce qui améliore l'élimination des déchets et de l'eau qui les emprisonne. Pratiquées le matin, elles sont également très tonifiantes. Pratiquées le soir, elles sont plutôt relaxantes. Un bonus intéressant.

• *Du bouillon de céleri :* faites bouillir 1 gros pied de céleri coupé en lamelles dans au moins 2 l d'eau pendant 30 min. Pour le goût, vous pouvez ajouter 1 bouquet garni (thym, romarin, laurier, tronçon de poireau) bien attaché afin de pouvoir le retirer facilement après la cuisson. Ne salez pas, ou très légèrement. Lorsque le céleri est bien tendre, retirez le bouquet garni et filtrez le bouillon (en conservant à part le céleri cuit pour la recette suivante), et conservez-le au réfrigérateur pendant 48 h maximum. Buvez 1 l de bouillon dans la journée, par petites quantités.

Le céleri, très riche en potassium, est un des légumes le plus diurétique et désinfiltrant.

• *Des cataplasmes de céleri cuit :* appliquez les morceaux de céleri cuits sur les régions touchées par la rétention d'eau et recouvrez d'une gaze. Maintenez en place avec un bandage élastique et laissez agir 1 h. Rincez à l'eau fraîche.

❖ Ongle incarné

Parfois, le côté de l'ongle du gros orteil s'enfonce dans la chair. C'est ce que l'on appelle un ongle incarné, qui provoque d'abord une gêne, puis une inflammation douloureuse et parfois une ulcération qui risque de s'infecter.

Un cercle vicieux qu'il vaut mieux briser le plus tôt possible, dès les premiers signes. Si l'ongle est incarné depuis longtemps et qu'il est très douloureux, le plus simple est d'aller le faire soigner chez un pédicure ou un podologue qui pourra résoudre le problème sans vous faire souffrir. Cependant, si vous vous y prenez assez tôt, vous pouvez aussi le résoudre par vous-même.

En pratique

• *Des bains de pieds au gros sel :* n'essayez pas de charcuter votre ongle d'emblée. Les ongles incarnés sont généralement durs et épais, raison pour laquelle ils pénètrent dans la chair. Commencez toujours par prendre des bains de pieds au gros sel. Dans une bassine d'eau chaude, versez une demi-tasse de gros sel marin. Puis faites tremper le pied porteur de l'ongle incarné pendant au moins 15 min.

• *Des applications d'huile d'olive :* pour ramollir votre ongle, enduisez-le ensuite généreusement d'huile d'olive plusieurs fois par jour, puis enfermez-le dans un pansement étanche. Vous pouvez aussi utiliser un doigtier en caoutchouc comme on en trouve dans les pharmacies. Au bout de quelques jours, il devrait commencer à ramollir. Alors, et alors seulement, vous pouvez essayer de couper avec une pince à ongles le morceau qui est en train de s'incarner. Si cela ne se fait pas facilement, n'insistez pas. Recommencez le bain de pieds et l'application d'huile jusqu'à ce que l'opération soit aisée. Ne charcutez pas : le remède serait pire que le mal.

• *Des compresses de calendula :* une fois l'ongle coupé, désinfectez localement puis appliquez une compresse humide sur laquelle vous aurez versé 10 gouttes de teinture mère de calendula (en pharmacie). La cicatrisation se fera rapidement.

• *Une incision centrale :* autrefois, on recommandait de pratiquer une petite incision en triangle, au centre de la partie décollée au bout de l'ongle. Cette pratique est censée inciter l'ongle à pousser vers le centre plutôt que sur les côtés. Mais faites bien attention à ce que les bords de cette petite incision soient très propres et bien limés, afin qu'ils ne s'accrochent pas à vos collants, vos chaussettes ou vos chaussures.

• *De bonnes chaussures :* pour éviter que votre ongle s'incarne à nouveau, évitez de porter des chaussures trop serrées. Et surveillez-le pour agir rapidement si le problème revient.

❖ Ongles fragiles ou cassants

Les ongles font partie de la même famille tissulaire que les poils et les

cheveux. C’est la kératine qui est responsable de leur solidité. Avec les années, la production naturelle de kératine ralentit et les ongles deviennent plus fragiles. L’alimentation joue un rôle essentiel dans la solidité des ongles. Ces tissus sont nourris de l’intérieur. Ils ont notamment besoin de vitamines et de minéraux, qui sont apportés par une alimentation riche en fruits et légumes frais. Les laitages sont également conseillés, ainsi que les aliments riches en magnésium (noix, amandes, pain complet, chocolat…). Quelques soins naturels les aideront, en plus, à conserver leur fermeté.

En pratique

• *Des bains d’huile d’olive tiède :* faites tiédir un bol d’huile d’olive au bain-marie, puis vérifiez qu’elle est à bonne température et retirez du feu. Plongez-y vos doigts et laissez-les tremper pendant 10 min. L’idéal est de procéder à ces bains le soir, puis de protéger vos mains avec des gants (ou vos pieds avec des chaussettes) afin que le soin agisse toute la nuit. Répétez une fois par semaine.

• *Des applications de jus de citron :* le lendemain matin (ou après le bain d’huile si vous le faites dans la journée), essuyez vos ongles sans les rincer. Pressez 1/2 citron et étalez un peu de jus sur vos ongles, en commençant par la racine et en massant ensuite la totalité de l’ongle. Procédez à ce soin complet une fois par semaine. Vous pouvez aussi faire le soin au citron indépendamment du bain d’huile.

• *Des applications de pulpe d’orange :* lorsque vous pressez une orange, conservez la pulpe et utilisez-la pour frictionner vos ongles une fois par semaine.

• *Des applications d’huiles essentielles :* dans une coupelle, versez 5 gouttes d’huile essentielle de bois de rose et 5 gouttes d’huile essentielle de néroli (fleur d’oranger). Puis trempez un coton-tige dans ce mélange et étalez sur vos ongles en partant de la racine. Massez bien. Vous pouvez également effectuer ce soin une fois par semaine.

❁ Orgelet

Ces sortes de boutons, situés sur le bord d’une paupière, sont parfois très douloureux. Ce sont en fait de petits furoncles dus à une infection d’un follicule de cil. Ils se résorbent spontanément au bout de 1 semaine à 10 jours. Avec quelques soins naturels, vous pouvez accélérer ce processus.

En pratique

• *Des rinçages au bleuet :* avant tout, rincez régulièrement l'œil atteint avec des compresses d'eau de bleuet (en pharmacie) ou d'une infusion de bleuet que vous préparerez vous-même en faisant infuser 20 g de fleurs séchées dans 25 cl d'eau bouillante pendant 10 min. Puis filtrez très soigneusement afin d'éliminer le moindre brin de plante. Conservez pendant 3 jours maximum dans un flacon bien bouché, à l'abri de la chaleur et de la lumière. Utilisez cette infusion pour rincer la paupière où siège l'orgelet.

• *Des applications de purée d'ail :* épluchez la moitié de 1 gousse d'ail puis réduisez-la en purée avec un presse-ail. Étalez un peu de purée sur l'orgelet en frottant légèrement, en faisant attention de ne pas en mettre dans l'œil. Répétez deux à trois fois dans la journée. Ce soin n'est possible que si l'orgelet est facilement accessible.

• *Des frictions à l'or :* la médecine populaire affirme que le contact avec l'or accélère la guérison des orgelets. Prenez une bague bien lisse (une alliance par exemple) afin qu'aucune aspérité ne risque d'altérer la paupière, et frottez la zone atteinte avec ce bijou plusieurs fois par jour.

• *Des compresses au poireau :* préparez un bouillon de poireau en faisant cuire 1 poireau coupé en lamelles dans 1/2 l d'eau pendant 20 min. Puis filtrez très soigneusement le bouillon et utilisez-le pour imbiber des compresses que vous poserez sur l'œil porteur de l'orgelet. Répétez au moins trois fois par jour. Le bouillon de poireau peut se conserver 48 h au réfrigérateur. Quant au poireau cuit, ne le jetez pas. Utilisez-le en cuisine…

❖ Ostéoporose

(Voir Fragilité osseuse, p. 198)

❖ Otite

(Voir aussi Maux d'oreilles, p. 257)

C'est une inflammation de l'oreille d'origine infectieuse, qui peut être plus ou moins sérieuse selon qu'elle siège dans la partie externe du conduit auditif ou vers l'intérieur. Elle se manifeste par une douleur qui peut parfois devenir intense. Dans tous les cas, si l'otite s'accompagne de fièvre (surtout chez l'enfant), il faut consulter rapidement un médecin. Si la douleur est importante, une visite médicale s'impose également. Seules les inflammations bénignes de la partie externe du conduit auditif peuvent être soulagées par des traitements naturels. Si la douleur ne cède pas au bout de 24 h, ne tardez pas à consulter.

En pratique

• *Des applications de jus de citron :* pressez un citron et filtrez très soigneusement le jus afin d'éliminer toute trace de pulpe (c'est très important). Puis trempez un coton-tige dans le jus et frottez très délicatement l'entrée du canal auditif. Répétez trois fois par jour. Vous pouvez aussi utiliser un compte-gouttes et instiller 1 goutte de jus de citron dans l'oreille, en restant près de la sortie du canal auditif.

• *Des cataplasmes d'oignon chaud :* épluchez 1 gros oignon et coupez-le en deux. Faites cuire une moitié au four pendant 15 min environ (jusqu'à ce qu'il devienne tendre). Puis laissez tiédir à température ambiante pour ne pas risquer de vous brûler. Dès que la température de l'oignon est supportable, appliquez-le sur l'oreille, comme s'il s'agissait d'un écouteur, et maintenez-le en place avec un bandage élastique pendant 30 min. Répétez matin et soir.

❖ Panaris

C'est une infection qui s'installe parfois au niveau d'une blessure bénigne du doigt (écharde, petite coupure…). Cette infection est due le plus souvent à la présence d'un staphylocoque doré. Les panaris sont très douloureux au toucher. Pour les soulager, il faut avant tout accélérer le mûrissement du panaris et favoriser l'évacuation de l'infection. Puis, une fois que le panaris est ouvert et vidé, il faut désinfecter soigneusement et pratiquer des soins qui favorisent la cicatrisation.

En pratique

• *Des bains d'eau chaude :* dans les campagnes, on recommandait autrefois de tremper le doigt dans l'eau chaude (mais pas brûlante) pendant au moins 15 min, trois fois par jour. Le ramollissement provoqué par l'eau chaude aide le panaris à s'ouvrir pour se débarrasser du microbe. Pour que cette vieille recette soit plus efficace, trempez votre doigt dans un bol d'eau chaude additionnée de 5 gouttes d'huile essentielle de lavande (mélangez bien pour que l'huile se diffuse suffisamment dans l'eau).

• *Un soin à l'oignon chaud :* comme précédemment, épluchez un oignon, coupez-le en deux et faites cuire une moitié au four pendant 15 min pour le ramollir. Puis évidez légèrement le centre afin de pouvoir y glisser votre doigt. Dès que la température de l'oignon est supportable (il doit être chaud mais pas brûlant), plongez-y le doigt et laissez agir jusqu'à ce que l'oignon soit froid. Répétez matin et soir jusqu'à ce que le panaris cède tout seul.

• *Des compresses de sauge fraîche :* une fois que le panaris est ouvert et

vidé, ces compresses l'aideront à cicatriser. Comptez 1 poignée de feuilles fraîchement cueillies pour 25 cl d'eau bouillante, faites infuser 15 min avant de filtrer. Conservez dans un flacon bien bouché, au réfrigérateur, pendant 48 h. Mouillez une compresse stérile avec cette préparation, appliquez sur le doigt et laissez agir 10 min. Recommencez au moins trois fois par jour. Sortez l'infusion de sauge du réfrigérateur 30 min avant le soin afin qu'elle soit à température ambiante.

• *Des cataplasmes de plantain frais :* si vous avez un jardin, il y pousse probablement du plantain, une plante très courante que l'on trouve à foison dans les champs et au bord des chemins. Ne l'éradiquez pas, il est très utile pour soigner les bobos. En cas de panaris, il suffit de ramasser quelques feuilles de plantain, de les rincer sous l'eau claire et de les froisser grossièrement entre vos paumes. Puis appliquez sur le panaris et maintenez en place avec un pansement. Laissez agir 30 min.

❖ Peau grasse

La pharmacie de nos grands-mères était remplie de recettes naturelles pour améliorer l'état de la peau. Notamment des peaux grasses. Confectionnez vous-même vos lotions, masques, onguents… Votre peau vous en remerciera !

En pratique pour le visage

• *Un gommage au sel et à l'huile d'olive :* remplissez à moitié une tasse de sel de mer fin. Versez par-dessus un peu d'huile d'olive en mince filet, en remuant avec les doigts jusqu'à ce que la préparation prenne la forme d'une crème grumeleuse. N'abusez pas de l'huile, le sel doit rester sensible sous les doigts. Prélevez un peu de cette préparation et utilisez-la comme un gommage : frottez délicatement la peau de votre visage, votre cou et votre décolleté, sans trop appuyer, avec de petits mouvements circulaires. Puis rincez à l'eau tiède. Le gommage décollera l'excès de sébum, ainsi que les cellules mortes et les impuretés. C'est un soin qu'il ne faut pas répéter trop souvent afin de ne pas irriter votre épiderme. Une fois toutes les 2 semaines est largement suffisante.

• *Un masque à la tomate :* épluchez 1 tomate bien mûre après l'avoir plongée 1 min dans l'eau bouillante. Pressez 1/2 citron. Mixez ensemble la tomate et le jus de citron, puis étalez cette pulpe sur votre visage en évitant le contour des yeux et des lèvres. Laissez agir 20 min, puis rincez à l'eau claire. Ce masque nettoie la peau en douceur et élimine les impuretés. Vous pouvez

le répéter une fois par semaine.

• *Un masque à l'argile :* dans un bol, versez une tasse d'argile verte (ou blanche, moins desséchante pour la peau) en poudre. Ajoutez un peu d'eau tiède en remuant de manière à obtenir une pâte bien lisse et assez ferme. Étalez sur votre visage en couche épaisse, en évitant le contour des yeux et des lèvres. Laissez poser 20 min, puis rincez à l'eau claire.

• *Un masque à la pomme de terre et au vinaigre :* faites bouillir 1 grosse pomme de terre avec sa peau jusqu'à ce qu'elle soit bien tendre. Puis ôtez la pellicule de peau et écrasez la pomme de terre à la fourchette. Ajoutez à cette purée 2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre et 2 gouttes d'huile essentielle de mandarine (si vous n'en avez pas, râpez finement 1 zeste d'orange, de clémentine ou mandarine et ajoutez-en 1/2 cuillerée à café à la préparation). Mélangez bien et appliquez sur le visage en couche épaisse, en évitant le contour des yeux et des lèvres. Laissez agir 20 min, puis rincez à l'eau tiède. Vous pouvez répéter ce masque une fois par semaine.

• *Une lotion à l'eau de rose et au pamplemousse :* vous pouvez préparer une excellente lotion astringente et purifiante en mélangeant 10 cl d'eau de rose, 10 cl de jus de pamplemousse rose fraîchement pressé (et soigneusement filtré), et 30 gouttes de teinture mère de calendula (en pharmacie). Passez sur le visage avec un coton matin et soir. Vous pouvez conserver cette lotion au réfrigérateur, dans un flacon bien bouché, pendant 5 jours au maximum.

• *Une lotion au thym et au citron :* dans un bol d'eau bouillante, versez 1 cuillerée à soupe de thym séché. Laissez infuser 10 min, puis filtrez très soigneusement afin d'éliminer toute trace de plante. Pressez 1 citron et filtrez tout aussi soigneusement le jus pour éliminer la pulpe. Mélangez le tout et versez dans un flacon bien bouché, que vous conserverez à l'abri de la lumière et de la chaleur, de préférence au réfrigérateur, pendant 1 semaine au maximum. Matin et soir, humectez généreusement un disque de coton avec cette préparation et passez-la sur votre visage, votre cou et votre décolleté. Vous pouvez aussi utiliser cette lotion pour rincer vos masques.

• *Un soin de jour à l'argile et au romarin :* dans une demi-tasse d'eau bouillante, faites infuser 1 cuillerée à soupe de romarin séché pendant 10 min, puis filtrez très soigneusement. Mélangez 2 cuillerées à soupe de cette infusion avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'amande douce. Ajoutez un peu d'argile blanche surfine en poudre, très progressivement, tout en remuant jusqu'à obtenir un produit de consistance crémeuse. Versez le tout dans un petit pot muni d'un couvercle et placez-le au réfrigérateur le temps que la

crème prenne sa consistance définitive. Ensuite, vous pourrez la conserver jusqu'à 2 semaines, toujours dans le tiroir du bas de votre réfrigérateur. Utilisez le matin, comme crème de soin, après avoir nettoyé votre peau avec une lotion. Utilisez cette crème en petite quantité afin qu'elle puisse pénétrer rapidement. Lorsque vous la préparez, ne jetez pas le reste d'infusion de romarin. Ajoutez-y un peu de jus de citron fraîchement pressé et utilisez-la comme lotion nettoyante.

• *Un soin de nuit à la carotte et au karité :* épluchez 1 carotte, coupez-la en tranches fines et faites-la cuire à la vapeur. Dès que les tranches sont tendres, mixez-les très finement. Mélangez immédiatement cette purée avec la même quantité de beurre de karité que vous aurez tout d'abord fait ramollir à petit feu, au bain-marie. Ajoutez 10 gouttes d'huile essentielle de bergamote, mélangez bien et laissez refroidir. Étalez généreusement sur le visage le soir après vous être démaquillée. Vous pouvez, au choix, soit garder la crème toute la nuit, soit la laisser pénétrer pendant une dizaine de minutes, puis essuyer l'excédent avec un coton sec ou un mouchoir en papier. Vous pouvez conserver ce soin au réfrigérateur pendant 5 jours dans un pot muni d'un couvercle.

En pratique pour le corps

• *Un gommage à l'argile et au bicarbonate :* dans un bol, mélangez à parts égales de l'argile verte en poudre et du bicarbonate. Mélangez bien à la fourchette. Rincez-vous sous la douche. Lorsque votre corps est entièrement mouillé, prenez un peu de ce mélange dans le creux de votre main et frottez votre corps en dessinant des mouvements circulaires. Insistez particulièrement sur les zones où la peau est plus épaisse, comme la plante des pieds, les coudes… Puis rincez-vous sous la douche. Vous sortirez avec la peau assainie, débarrassée de l'excès de sébum et des cellules mortes, toute douce.

• *Un soin au thé vert :* dans une tasse d'eau bouillante, versez 1 cuillerée à soupe de thé vert. Faites infuser 10 min puis filtrez très soigneusement. Laissez tiédir à température ambiante. Ajoutez la même quantité d'huile d'amande douce, puis mélangez. Versez le tout dans un flacon opaque muni d'un bouchon, que vous conserverez à l'abri de la lumière et de la chaleur pendant 2 semaines maximum. Avant chaque usage, agitez bien le flacon pour émulsionner la préparation. Étalez cette huile sur votre corps chaque jour, après la douche ou le bain. Le thé vert, très astringent, contribue à resserrer les pores. L'huile d'amande douce est assez légère et hydrate la

peau sans l’encrasser.

❖ Peau ridée

(Voir aussi Taches cutanées, p. 314)

Ces petits sillons qui se creusent sur le visage au fil des ans procèdent d’un processus naturel de vieillissement cutané. Ils sont dus à une diminution de la production de collagène et à une baisse naturelle de l’hydratation. La solution pour freiner leur apparition : hydrater et nourrir la peau. Une tâche à la portée des recettes naturelles.

En pratique

• *Un masque régénérant :* dans un bol, versez 1 cuillerée à soupe d’huile d’olive et 1 jaune d’œuf. Mélangez bien, puis ajoutez 20 gouttes d’huile essentielle de bois de rose, très raffermissante. Mélangez bien, puis étalez sur le visage et conservez 30 min. Rincez avec de l’eau de fleur d’oranger ou de rose.

• *Une crème de jour au thé noir, au karité et à la carotte :* préparez une infusion de thé noir concentrée en laissant infuser 1 cuillerée à soupe de thé noir dans 10 cl d’eau bouillante pendant 10 min. Puis filtrez soigneusement pour éliminer toute trace de plante. Faites ramollir au bain-marie, à petit feu, 4 cuillerées à soupe de beurre de karité. Lorsqu’il est bien souple, ajoutez 4 cuillerées à soupe de l’infusion de thé noir et 10 gouttes d’huile essentielle de carotte. Mélangez jusqu’à obtenir une crème bien homogène. Versez la préparation dans un petit pot opaque muni d’un couvercle et laissez reposer à température ambiante jusqu’à ce qu’elle prenne sa consistance définitive. Vous pourrez conserver cette crème 2 semaines maximum, à l’abri de la lumière et de la chaleur. Chaque matin, nettoyez votre peau avec une lotion puis appliquez une noisette de crème et étalez-la sur votre visage, votre cou et votre décolleté.

• *Un soin de nuit aux huiles :* cette huile naturelle, au parfum agréable, est très efficace si vous l’utilisez régulièrement. Dans 15 cl d’huile d’avocat, très nourrissante, versez 8 gouttes de chacune de ces huiles essentielles : romarin, santal et myrrhe. Mélangez bien et conservez dans un flacon bouché. Elle se conserve 1 mois, à condition d’être rangée à l’abri de la lumière et de la chaleur. Chaque soir, versez un peu de ce mélange dans le creux de la main et appliquez sur le visage, le cou et le décolleté, en insistant sur les rides que vous masserez un peu plus longuement.

Peau sèche

À l'inverse des peaux grasses qui souffrent d'un excès dans la production du film lipidique qui les protège contre les agressions extérieures, les peaux sèches manquent de cette protection essentielle. Les soins naturels visent donc à la renforcer.

En pratique pour le visage

• *Un gommage douceur au bicarbonate :* les peaux sèches sont sensibles et il ne faut pas les agresser avec des gommages trop violents. Contentez-vous, une fois par semaine maximum, de passer sur votre visage mouillé un peu de bicarbonate, en frottant très délicatement. Puis rincez à l'eau claire et appliquez un soin hydratant.

• *Un masque à l'avocat :* écrasez à la fourchette la chair de 1/2 avocat bien mûr (mais pas encore noirci) jusqu'à obtenir une pâte très lisse et homogène. Ajoutez 1 filet d'huile de germe de blé et 3 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang. Mélangez bien pour obtenir une consistance suffisamment crémeuse. Appliquez généreusement sur le visage et le cou, en évitant le contour des yeux et des lèvres. Laissez agir 30 min, puis essuyez l'excédent avec un mouchoir en papier. Rincez avec une lotion ou un coton imbibé d'eau de rose. Faites ce masque une fois par semaine.

• *Un masque au miel, au yaourt et à l'abricot :* passez au mixeur 1 ou 2 abricots bien mûrs (selon leur taille) pour obtenir une purée. Versez dans un bol. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de miel liquide et 1 cuillerée à soupe de yaourt battu. Intégrez 5 gouttes d'huile essentielle de bois de rose et mélangez bien pour obtenir une pâte homogène. Appliquez généreusement sur le visage et le cou, en évitant le contour des yeux et des lèvres. Laissez agir 20 min, puis essuyez l'excédent avec un mouchoir en papier. Rincez avec une lotion ou un coton imbibé d'eau de rose. Faites ce masque une fois par semaine.

• *Une crème de jour au citron, à l'abricot et au karité :* pressez 1 citron et récupérez le jus. Mixez-le avec 1 gros abricot bien mûr. Faites ramollir au bain-marie, à petit feu, 2 cuillerées à soupe de beurre de karité. Ajoutez à la purée d'abricot et de citron. Versez le tout dans un petit pot opaque muni d'un bouchon et laissez refroidir à température ambiante. Lorsque la crème a pris sa consistance définitive, bouchez bien et conservez à l'abri de la lumière et de la chaleur pendant une dizaine de jours maximum (si vous conservez cette crème dans le bas de votre réfrigérateur, vous pourrez la garder

2 semaines). Chaque matin, étalez une noisette de cette crème sur votre visage et votre cou, après avoir nettoyé votre peau avec une lotion ou un coton imbibé d'eau de rose.

• *Un soin de nuit aux huiles :* dans 15 cl d'huile d'onagre, versez 10 gouttes d'huile essentielle de bois de rose et 10 gouttes d'huile essentielle de néroli. Mélangez bien et conservez dans un flacon bouché, à l'abri de la lumière et de la chaleur. Cette huile se conserve très bien (jusqu'à 1 mois). Le soir après vous être démaquillée, versez un peu de cette huile de soin dans le creux de la main et étalez-la sur le visage, le cou et le décolleté comme vous le feriez d'une crème.

En pratique pour le corps

• *Un bain au lait et au miel :* dans un bol de lait entier, délayez 3 cuillerées à soupe de miel liquide de bonne qualité (de lavande, de préférence). Faites couler un bain chaud et versez le contenu du bol sous les robinets. Plongez dans ce bain digne de Cléopâtre et restez-y jusqu'à ce qu'il commence à tiédir. Vous en sortirez avec la peau toute douce.

• *Un lait à l'avoine et au germe de blé :* faites bouillir 3 cuillerées à soupe de flocons d'avoine dans 25 cl d'eau pendant 5 min, puis laissez refroidir à température ambiante. Passez le tout au mixeur pour obtenir un liquide de la consistance d'un lait. Ajoutez 3 cuillerées à soupe d'huile de germe de blé et donnez un dernier coup de mixeur pour bien émulsionner la préparation. Versez le tout dans un flacon muni d'un bouchon et conservez ce lait à l'abri de la lumière et de la chaleur pendant 2 semaines au maximum. Tous les jours, après la douche ou le bain, enduisez votre corps avec ce lait nourrissant et hydratant.

❖ Peau sensible

Les peaux sensibles réagissent à la chaleur comme au froid, à la sécheresse comme à l'humidité… La moindre irritation provoque des rougeurs parfois intenses. Ces peaux ont, avant tout, besoin d'être calmées et adoucies.

En pratique pour le visage

• *Une lotion apaisante à la lavande et à l'eau de rose :* faites infuser 1 cuillerée à soupe de lavande séchée dans 10 cl d'eau bouillante pendant 20 min. Filtrez très soigneusement pour éliminez toute trace de plante. Ajoutez 10 cl d'eau de rose. Mélangez et conservez dans un flacon bien bouché, à l'abri de la lumière et de la chaleur, pendant 5 jours au maximum.

Matin et soir, imbibez généreusement un disque de coton avec cette eau parfumée pour rincez votre visage. Vous pouvez aussi utiliser cette lotion pour rincer vos masques.

• *Un masque apaisant au concombre et au miel :* épluchez 1/2 concombre, coupez-le en deux et épépinez-le. Mixez-le jusqu'à obtenir une crème bien lisse. Rajoutez 2 cuillerées à soupe de miel liquide de bonne qualité (de lavande, de préférence) et 1 cuillerée à café d'huile d'amande douce. Mélangez bien et étalez sur le visage. Si le masque est trop liquide, épaississez-le en ajoutant un peu (très peu) d'argile blanche surfine. Laissez agir 20 min, puis essuyez l'excédent avec un mouchoir en papier et rincez avec un disque de coton imbibé de lotion à la lavande et à l'eau de rose (voir ci-dessus).

• *Une crème de jour au citron, concombre et karité :* épluchez 1/4 de concombre, épépinez-le et coupez-le en dés. Mixez-le pour obtenir une crème. Pressez 1/2 citron et filtrez très soigneusement le jus pour éliminer toute trace de pulpe. Mélangez à la crème de concombre. Faites ramollir au bain-marie, à petit feu, 3 cuillerées à soupe de beurre de karité. Dès qu'il est souple, ajoutez-le à la préparation et mélangez soigneusement pour obtenir une crème homogène. Versez dans un pot muni d'un couvercle et laissez refroidir à température ambiante. Conservez ensuite cette crème à l'abri de la lumière et de la chaleur, pendant une dizaine de jours au maximum. Le matin, après avoir nettoyé votre visage avec la lotion à la lavande et à l'eau de rose (voir ci-dessus), étalez sur votre visage, votre cou et votre décolleté une noisette de cette crème.

• *Un soin de nuit aux huiles adoucissantes :* dans 15 cl d'huile de noisette, versez 15 gouttes d'huile essentielle de camomille et 15 gouttes d'huile essentielle de lavande. Mélangez bien et conservez dans un flacon bien bouché, à l'abri de la lumière et de la chaleur. Cette huile se conserve bien (jusqu'à 1 mois). Chaque soir, après vous être démaquillée, versez un peu de cette huile apaisante dans le creux de votre main et étalez-la sur le visage, le cou et le décolleté en la faisant pénétrer doucement.

En pratique pour le corps

• *Un bain au lait et à la camomille :* préparez une infusion de camomille en faisant infuser 2 cuillerées à soupe de plante séchée dans un bol d'eau bouillante pendant 15 min. Filtrez soigneusement et ajoutez un bol de lait entier. Mélangez. Faites couler un bain chaud et versez la préparation sous les robinets. Plongez dans ce bain hyperdoux et restez-y jusqu'à ce que l'eau

commence à tiédir. Si votre peau est très sèche, ajoutez 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans la préparation à la camomille avant de l'intégrer dans le bain.

• *Un lait au thé vert, à l'avoine et à l'amande douce :* un soin complet, idéal pour hydrater tout en calmant les irritations et les rougeurs de la peau. Dans un gros bol d'eau bouillante, versez 2 cuillerées à soupe de thé vert et laissez infuser 10 min. Filtrez soigneusement pour éliminer toute trace de plante. Ajoutez la même quantité de lait d'avoine bio et 4 cuillerées à soupe d'huile d'amande douce. Mélangez bien à la fourchette pour émulsionner la préparation, puis versez-la dans une bouteille munie d'un bouchon. Conservez ce lait à l'abri de la lumière et de la chaleur, ou plus simplement dans le bas de votre réfrigérateur (dans ce cas, sortez-le une dizaine de minutes avant de l'utiliser). Il se conserve une dizaine de jours. Tous les jours, après le bain ou la douche, enduisez votre corps avec ce lait et faites-le pénétrer avec des gestes doux.

❖ Pellicules

C'est une desquamation du cuir chevelu qui est à l'origine de ces petites pellicules blanches, très disgracieuses lorsqu'elles tombent sur les vêtements. Pour en venir à bout, il faut apaiser le cuir chevelu et équilibrer la production de sébum.

En pratique

• *Une lotion à la sauge et au serpolet :* versez 1 poignée de sauge séchée et une poignée de serpolet séché dans un bol d'eau froide. Amenez à ébullition puis laissez frissonner 3 min. Retirez du feu puis laissez refroidir à température ambiante avant de filtrer. Conservez dans un flacon bien bouché, au réfrigérateur, pendant 1 semaine au maximum. Chaque soir, avant de vous coucher, frictionnez votre cuir chevelu avec cette lotion.

• *Un soin au cèdre et au romarin :* dans 20 cl d'huile d'olive, versez 10 gouttes d'huile essentielle de cèdre et 10 gouttes d'huile essentielle de romarin. Versez la préparation dans un flacon muni d'un bouchon et agitez-le afin de bien mélanger les ingrédients. Conservez-le à l'abri de la lumière et de la chaleur. Cette huile de soin se garde jusqu'à 1 mois. Avant chaque shampoing, étalez cette huile sur votre chevelure et massez votre cuir chevelu pendant 2 ou 3 min. Puis laissez agir 15 min, de préférence en enveloppant votre tête d'une serviette chaude. Puis procédez à votre shampoing comme vous en avez l'habitude.

❖ Piqûres d’abeille ou de guêpe

Abeilles et guêpes provoquent des piqûres rouges et brûlantes qui peuvent s’avérer très douloureuses. Avant toute chose, essayez de retirer le dard qui reste souvent en place après la piqûre. Pour cela, utilisez une pince à épiler et une loupe. Ensuite, essayez ces soins qui permettent d’atténuer le feu et d’accélérer la guérison.

En pratique

- *Une cigarette :* cela peut sembler étrange et un brin loufoque, mais le meilleur geste pour atténuer les effets d’une piqûre de guêpe ou d’abeille est d’en approcher l’extrémité d’une cigarette allumée le plus près possible (sans vous brûler, bien entendu). Tenez-la en place quelques secondes, cela suffira à neutraliser le venin et à bloquer sa propagation.
- *Une friction à l’ail :* vous pouvez aussi frotter la piqûre avec une gousse d’ail épluchée. C’est efficace, à condition de le faire rapidement après que l’insecte vous a piqué.
- *Une friction de citron :* découpez une tranche de citron (bio de préférence) et frottez la piqûre directement avec la pulpe.
- *Un cataplasme de souci :* si la piqûre provoque une rougeur intense, faites un cataplasme avec 1 poignée de pétales de souci que vous aurez laissée infuser dans une tasse d’eau bouillante pendant 10 min. Appliquez les fleurs directement sur la zone rouge et brûlante et conservez l’infusion pour rincer la piqûre et effectuer des compresses au cours des heures qui suivent.
- *Des compresses de vinaigre de cidre :* faites chauffer une tasse de vinaigre de cidre. Dès qu’il est chaud (mais pas bouillant), utilisez-le pour mouiller des compresses et appliquez-les sur la zone douloureuse.

❖ Piqûres de méduse

Le terme de « piqûre » n’est pas le mieux approprié pour ces étranges animaux, puisque c’est le simple contact avec leurs tentacules qui produit des démangeaisons. Selon l’espèce de méduse que vous touchez, celles-ci peuvent aller de la simple irritation à la vraie blessure, parfois très douloureuse. Le plus important est d’éliminer le plus rapidement possible les filaments qui restent collés dans l’épiderme après le passage de la méduse, car ils sont responsables de l’inflammation et, éventuellement, de la nécrose des tissus cutanés.

En pratique

• *Une friction au sable sec :* c’est la solution la plus simple et la plus efficace. Elle consiste simplement à ramasser 1 poignée de sable sec sur la plage et d’en frotter l’endroit où vous avez été touché par la méduse. Les grains de sable décollent les filaments urticants. N’hésitez pas à frotter vigoureusement, puis rincez-vous avec de l’eau de mer.

• *Des cataplasmes de miel :* une fois rentré chez vous, rincez-vous pour éliminer toute trace de sable et de sel, puis appliquez sur la zone touchée du miel liquide en couche épaisse. Maintenez en place avec un bandage élastique et laissez agir 30 min. Puis rincez à l’eau vinaigrée. Recommencez jusqu’à ce que la rougeur et la sensation de brûlure aient disparu.

• *Une application de lavande :* comme pour les piqûres de moustique, vous pouvez également étaler sur la zone rouge et brûlante quelques gouttes d’huile essentielle de lavande pure. Après avoir éliminé toute trace de sable et de sel, bien entendu.

❖ Piqûres de moustique

Plus fréquentes et moins douloureuses que les précédentes, les piqûres de moustique sont pourtant désagréables car elles peuvent provoquer des démangeaisons importantes. Le traitement se déroule en deux temps. D’abord, il faut éloigner les moustiques lorsque l’on se trouve dans une zone infestée afin de limiter le risque de piqûres. Ensuite, si l’on est piqué, il faut traiter les démangeaisons afin de se gratter le moins possible et d’éviter tout risque d’infection locale.

En pratique

• *Des répulsifs à la citronnelle :* l’huile essentielle de citronnelle est souveraine pour éloigner les moustiques. Posez quelques gouttes directement sur la peau, à des endroits stratégiques : l’intérieur des poignets, les chevilles, la base du cou, le creux des bras… Tout ce qui est découvert et qui peut attirer les insectes. Renouvelez toutes les heures. Vous pouvez également, si vous êtes en groupe à l’extérieur, verser dans une coupelle une trentaine de gouttes d’huile essentielle de citronnelle. Il vous suffit ensuite de déposer la coupelle à proximité (au centre de la table si vous mangez à l’extérieur, près du groupe si vous pique-niquez…). Renouvelez l’huile essentielle au bout de 1 h.

• *Des frictions à l’oignon :* découpez 1 tranche d’oignon et frottez-en la piqûre. Plus vous le ferez rapidement, plus l’effet sera important. Recommencez 10 min plus tard si besoin.

• *Des frictions aux pétales de fleurs :* si vous vous faites piquer en pleine nature, trouvez des fleurs autour de vous (n'importe lesquelles), froissez-les entre vos paumes et frottez-en la piqûre. Une méthode qui dégage un meilleur parfum que la précédente, même si elle est un peu moins efficace.

• *Des frictions aux feuilles fraîches :* procurez-vous des feuilles de plante aromatique fraîches (basilic, menthe, mélisse, sauge…), froissez-les entre vos paumes et frottez-en la piqûre pendant plusieurs minutes. Si l'effet n'est pas suffisant, recommencez 15 min plus tard.

• *Une application de lavande :* posez directement sur la piqûre 1 goutte d'huile essentielle de lavande pure, et massez délicatement pour la faire pénétrer. Recommencez toutes les 30 min jusqu'à ce que la démangeaison ait complètement cessé.

❖ Piqûres de tique

En ce qui concerne les tiques, il faudrait plutôt parler de morsure, car ces animaux s'accrochent à la peau avec leurs mandibules. Il ne faut jamais prendre une piqûre de tique à la légère, car certaines d'entre elles sont porteuses de germes qui peuvent avoir des conséquences graves à long terme (maladie de Lyme). La première étape consiste à décoller la tique, en faisant bien attention que ses crochets ne restent pas dans la chair car ils risqueraient de provoquer une infection.

En pratique

• *Une anesthésie à l'éther :* versez un peu d'éther sur un coton, puis appuyez-le sur la tique et laissez-le en place pendant 1 min afin d'endormir l'insecte qui lâchera peu à peu sa prise. Ensuite, saisissez la tique avec deux doigts et tirez délicatement. Une fois ses mandibules desserrées, l'animal n'offrira plus de résistance.

• *Une désinfection locale :* désinfectez soigneusement la zone de la piqûre avec un antiseptique cutané, et surveillez-la bien pendant une dizaine de jours. Si une rougeur apparaît autour de la piqûre, formant comme un cercle d'irritation, consultez immédiatement un médecin qui prescrira les examens nécessaires afin de détecter la présence d'éventuelles bactéries et d'entamer le traitement antibiotique indispensable.

❖ Piqûres d'oursin

C'est le cauchemar des baigneurs qui se risquent dans les criques rocheuses. Ces étranges animaux marins possèdent de longues épines noires, marron ou

violettes, qui se brisent sous notre poids lorsque nous marchons dessus. L'extrémité s'enfonce alors profondément dans la chair. La zone (généralement la plante des pieds, parfois la paume des mains lorsque l'on essaie de les ramasser) devient douloureuse au point souvent de gêner la marche. Pour calmer la douleur, il suffit de retirer cette écharde d'un type particulier. Simple, mais pas forcément facile. À moins de bien s'y prendre…

En pratique

• *Une application de cire chaude :* prenez une bougie, allumez-la et laissez la cire commencer à fondre autour de la mèche, puis penchez la bougie allumée de manière à ce que la cire chaude coule sur les piquants d'oursin. N'ayez pas peur de vous brûler : même si la cire provoque une sensation de chaleur intense à l'instant où elle entre en contact avec la peau, celle-ci résiste très bien et vous ne provoquerez aucune lésion. Laissez refroidir jusqu'à ce que la cire devienne dure, puis retirez-la d'un coup sec après l'avoir soulevée avec la pointe d'une lime à ongle en métal ou une pince à épiler. Il y a de fortes chances que les piquants restent collés à la cire durcie et soient extraits tout naturellement. Ce « truc » fonctionne d'autant mieux que vous le faites rapidement, sans avoir essayé d'autres gestes, car les piquants d'oursin ont une fâcheuse tendance à pénétrer plus profondément dans la chair lorsque l'on essaie de les extraire par d'autres moyens.

• *Une désinfection au jus de citron :* une fois les épines enlevées, il suffit de désinfecter la zone. Quelques gouttes de jus de citron pur feront l'affaire. Pressez 1/2 citron et filtrez très soigneusement le jus pour éliminer toute trace de pulpe. Puis trempez un coton-tige dans le jus et badigeonnez la piqûre. Laissez agir, puis recommencez 1 h plus tard.

❖ Point de côté

Cette pointe douloureuse a le plus souvent une origine nerveuse. Elle apparaît parfois après un effort physique intense. Elle disparaît spontanément après quelques minutes. Nos aïeux avaient des « trucs » pour accélérer cette disparition. Leur but : détendre le diaphragme dont la contraction intempestive est à l'origine de la pointe douloureuse.

En pratique

• *Un geste salvateur :* levez les bras au-dessus de votre tête en les étirant bien, inspirez à fond, puis expirez très lentement jusqu'à avoir vidé entièrement vos poumons. Recommencez plusieurs fois, jusqu'à ce que le

point de côté ait cédé.

• *Moins de café :* diminuez votre consommation de café, car une trop grande absorption de caféine favorise les points de côté.

• *Des cataplasmes d'avoine chaude :* faites griller, dans une poêle à sec, 100 g de grains d'avoine entiers pendant une dizaine de minutes. Puis passez-les au mixeur. Mouillez avec un peu d'eau chaude de manière à obtenir une pâte grumeleuse, puis étalez en couche épaisse sur un tissu de coton fin humide de manière à former un cataplasme. Couchez-vous sur le côté opposé à la pointe douloureuse (si vous avez mal à droite, couchez-vous sur le côté gauche), puis posez le cataplasme sur l'endroit où le point de côté se manifeste et maintenez en place avec un bandage élastique. Laissez en place 30 min.

• *Des tisanes de tilleul :* c'est un très ancien remède, qui tire probablement son efficacité de l'effet apaisant de cette plante. Faites infuser 1/2 cuillerée à soupe de plante séchée dans un bol d'eau bouillante pendant 10 min. Filtrez puis buvez nature, ou légèrement sucré au miel. Buvez un bol toutes les 30 min jusqu'à ce que le point de côté ait disparu. Si vous avez fréquemment des points de côté, buvez régulièrement un bol le soir, après le dîner. En prime, vous aurez un sommeil plus serein.

❁ Poux

Ces hôtes indésirables colonisent volontiers les cheveux des enfants. Mais pas seulement les leurs ! On peut attraper des poux à tout âge. Ensuite, il n'est pas si facile de s'en débarrasser. Car si les poux eux-mêmes fuient assez facilement devant les traitements forts en odeur, leurs œufs (les lentes) restent accrochés aux cheveux en attendant d'éclore. Pour éliminer les poux de manière durable, il faut donc à la fois chasser les bêbêtes vivantes et tuer les lentes.

En pratique

• *Des frictions à la lavande :* matin et soir, frictionnez vigoureusement le cuir chevelu avec une dizaine de gouttes d'huile essentielle de lavande pure. Veillez à bien répartir l'essence sur la totalité du crâne afin que les poux ne trouvent pas d'endroit où se cacher. Procédez ainsi pendant 3 jours.

• *Un soin de nuit à la lavande :* le quatrième jour, faites ce soin le soir. Chauffez une serviette de toilette en la posant sur un radiateur ou en la passant au fer à repasser. Faites votre friction en augmentant sensiblement la dose d'huile essentielle (30 à 40 gouttes) de manière à bien imprégner le cuir

chevelu avant de l'étaler sur les cheveux, puis enveloppez votre tête dans la serviette chaude. Maintenez-la en place avec un bandage élastique ou quelques morceaux de sparadrap. Vous pouvez aussi utiliser un grand foulard de laine bien chaud, moins volumineux, et enfermer le tout dans un bonnet de douche en plastique. Conservez le soin jusqu'au matin. Lavez-vous alors les cheveux avec un shampoing doux et peignez-les avec un peigne très fin afin d'éliminer les lentes mortes. Si ce traitement n'est pas suffisant, vous pouvez le répéter une deuxième fois 1 semaine plus tard.

❖ Psoriasis

Cette maladie de peau, très courante, est généralement liée au stress et à l'anxiété. Elle résiste souvent aux traitements chimiques. Mieux vaut l'aborder par des voies plus naturelles. Les cures thermales sont très efficaces pour lutter contre les psoriasis récidivants.
Le soleil fait également diminuer les plaques, à condition de s'y exposer de manière raisonnable (jamais aux heures les plus chaudes en été). Mais l'effet n'est pas durable. À cela, vous pouvez ajouter quelques bonnes vieilles recettes de plantes.

En pratique

• *Des applications de sauge :* comptez 2 poignées de plante séchée pour 1/2 l d'eau froide. Amenez à ébullition puis laissez frissonner 3 min. Laissez tiédir à température ambiante avant de filtrer. Humectez généreusement des compresses avec cette tisane de sauge et appliquez sur les zones du corps où siègent les plaques de psoriasis. Laissez agir au moins 20 min. Répétez plusieurs fois par jour. Cette infusion de sauge se garde toute la journée, à condition de la conserver dans un flacon bouché à l'abri de la lumière et de la chaleur.

• *Des cataplasmes aux flocons d'avoine :* dans 1 l d'eau froide, versez 250 g de flocons d'avoine (bio de préférence). Amenez à ébullition, puis laissez frissonner 30 min. Passez le tout au mixeur pour obtenir une sorte de lait épais que vous conserverez 24 h à l'abri de la lumière et de la chaleur. Étalez sur les plaques de psoriasis et laissez agir 20 min avant de rincer. Répétez au moins deux fois par jour jusqu'à ce que la poussée régresse.

• *Des massages à l'orange :* dans une coupelle, versez 10 cl d'huile d'amande douce puis ajoutez 10 gouttes d'huile essentielle d'orange douce. Versez dans un flacon bouché et conservez à l'abri de la lumière et de la chaleur (cette huile se conserve plusieurs semaines). Mélangez

soigneusement, puis enduisez vos plaques de psoriasis. Massez délicatement pour bien faire pénétrer. Répétez deux fois par jour jusqu'à régression des plaques.

• *Bain à l'avoine et à la bergamote :* dans un bol de lait d'avoine bio (dans les boutiques de produits diététiques), versez 8 gouttes d'huile essentielle de bergamote. Mélangez bien à la fourchette afin que l'essence se diffuse dans le lait. Faites couler un bain chaud et versez le contenu du bol sous les robinets ouverts. Plongez dans ce bain et restez-y jusqu'à ce qu'il commence à tiédir. Répétez tous les jours jusqu'à ce que la poussée régresse.

• *Des tisanes apaisantes :* parallèlement aux soins locaux, prenez l'habitude de boire chaque jour une tisane apaisante. La passiflore ou l'aubépine font très bien l'affaire. Comptez 1/2 cuillerée à soupe de plante séchée pour un bol d'eau bouillante. Laissez infuser 10 min, puis filtrez. Buvez deux bols par jour, à distance des repas, le dernier bol 1 h avant le coucher.

❖ Rhume

(Voir Nez bouché, p. 269 et Nez qui coule, p. 270)

❖ Ronflement

Ces bruits, parfois intenses, produits par la respiration au cours du sommeil, sont surtout gênants pour l'entourage du dormeur. Ils sont généralement dus à un affaissement du voile du palais, qui vibre au passage du souffle. Le traitement consiste à enrober le voile du palais d'une substance grasse afin de limiter ces vibrations intempestives.

En pratique

• *Une inhalation d'huile tiède :* faites légèrement tiédir 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive au bain-marie, à petit feu. Vérifiez la température du bout du doigt : elle doit être à peu près à la température du corps. Versez-en un peu dans le creux de la main et inspirez avec une narine, puis l'autre. Cette huile tiède tapissera le voile de votre palais et assurera à votre voisin de lit une nuit sereine.

• *Des instillations au citron :* dans 1 cuillerée à café d'huile d'amande douce bio, versez 3 gouttes d'huile essentielle de citron. Mélangez bien et versez dans un flacon compte-gouttes. Conservez à l'abri de la lumière et de la chaleur (cette huile se conserve plusieurs semaines). Chaque soir, instillez 1 goutte de cette préparation dans chaque narine.

❖ Saignements de nez

La médecine les nomme officiellement « épistaxis ». Les saignements de nez sont courants. S’ils se répètent fréquemment, il vaut mieux consulter un médecin afin d’en déterminer l’origine (souvent une varice dans le nez qu’il faut alors cautériser). S’ils sont occasionnels, quelques gestes suffisent à les arrêter.

En pratique

• *Un geste efficace :* avant tout, levez les bras. Mécaniquement, ce geste permet de limiter l’écoulement sanguin dans les narines.

• *Du jus d’ortie :* passez à la centrifugeuse ou à l’extracteur de jus 2 poignées d’orties fraîches. Récupérez le jus qui s’est écoulé, versez-en un peu dans le creux de votre main et inspirez-le. L’ortie contient des principes actifs qui s’opposent à l’écoulement sanguin.

• *Une application de thé noir :* préparez une infusion concentrée en versant 1 cuillerée à soupe de thé noir dans une demi-tasse d’eau bouillante. Laissez infuser 10 min puis filtrez très soigneusement afin d’éliminer toute trace de plante. Laissez tiédir à température ambiante. Plongez dans le thé un morceau de coton hydrophile découpé de manière à former une mèche assez fine pour entrer dans la narine et assez épaisse pour toucher toutes les parois intérieures de la narine. Lorsque cette mèche est bien imbibée, insérez-la dans la narine qui saigne et laissez agir 15 min. Recommencez si cela n’a pas suffi à faire cesser complètement le saignement.

✥ Sciatique

Cette douleur dorsale, très caractéristique, est liée à une réaction inflammatoire sur le parcours du nerf sciatique qui étend ses ramifications dans le bassin et les jambes. Les véritables sciatiques sont très invalidantes et demandent une consultation médicale. Heureusement, dans de nombreux cas, il s’agit de réactions inflammatoires plus légères et moins douloureuses, que l’on peut soigner soi-même. Avant toute chose, il faut vous mettre au repos. Limitez au maximum vos mouvements jusqu’à ce que la douleur commence à se dissiper, preuve d’une diminution de la réaction inflammatoire.

En pratique

• *Des applications de froid :* imbibez un tissu de coton fin avec de l’eau froide, puis placez-le au congélateur pendant 10 min. Appliquez ensuite sur le trajet de la douleur et conservez jusqu’à ce que la sensation de froid s’atténue. Répétez plusieurs fois par jour. Vous pouvez aussi utiliser une poche à glace

ou un gant de toilette rempli de glaçons.

• *Des compresses chaudes :* si le froid ne vous calme pas, essayez la chaleur. Pour préparer ces compresses, imbibez un tissu de coton fin avec de l'eau très chaude ou repassez-le, puis posez-le immédiatement sur le trajet de la douleur. Vous pouvez aussi utiliser une bonne vieille bouillotte, ou l'un de ces emplâtres autochauffants que l'on trouve en pharmacie. Renouvelez aussi souvent que nécessaire.

• *Des cataplasmes à la farine de moutarde :* dans un bol, mélangez 2 cuillerées de farine de lin et 2 cuillerées de farine de moutarde. Ajoutez un peu d'eau chaude en mélangeant sans arrêt de manière à obtenir une pâte. Étalez cette pâte sur un linge de coton fin, puis posez le cataplasme, tissu contre la peau (la farine de moutarde peut être très irritante), là où la douleur se manifeste. Maintenez en place avec un bandage élastique et laissez agir jusqu'à ce que le cataplasme soit froid. Répétez une fois par jour au maximum afin de ne pas trop irriter la peau. Ces emplâtres déclenchent une production de chaleur par les tissus internes, ce qui contribue à atténuer la douleur.

• *Des cataplasmes de persil frais :* passez grossièrement au mixeur 1 gros bouquet de persil frais. Étalez en couche épaisse sur la région douloureuse et maintenez en place avec un bandage élastique. Laissez agir pendant au moins 2 h.

• *Des cataplasmes d'argile au chou :* rincez 3 ou 4 grosses feuilles de chou et hachez-les grossièrement. Dans un gros bol, versez la valeur d'une tasse d'argile verte en poudre. Ajoutez un peu d'eau chaude en mélangeant de manière à obtenir une pâte. Ajoutez le chou haché et mélangez à nouveau. Étalez cette pâte sur le trajet de la douleur et maintenez en place avec un bandage élastique. Laissez agir au moins 30 min avant de rincer. Vous pouvez répéter ce cataplasme aussi souvent que nécessaire.

• *Des applications de menthe poivrée et bouleau :* dans 2 cuillerées à soupe d'huile végétale de base (amande douce par exemple), versez 5 gouttes d'huile essentielle de bouleau et 3 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée. Mélangez et appliquez sur le trajet de la douleur. La menthe provoque une sensation de froid qui endort la douleur, alors que le bouleau atténue l'inflammation.

❖ Sinusite

Cette inflammation des sinus est généralement associée à une infection qui

provoque des réactions douloureuses. Les soins naturels visent à calmer l'inflammation tout en jugulant l'infection. Les sinusites chroniques ou récidivantes méritent un détour par le cabinet du médecin. Dans tous les cas, une bonne hygiène nasale est indispensable. Rincez vos narines matin et soir avec de l'eau de mer purifiée (en pharmacie et parapharmacies) ou avec de l'eau bouillie additionnée de 1 grosse pincée de sel de mer fin.

En pratique

• *Des compresses de jus de chou :* passez 6 grosses feuilles de chou cru à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus. Faites tiédir ce jus au bain-marie, à petit feu. Imbibez deux compresses stériles avec ce jus tiède et posez-les de part et d'autre de votre nez, au niveau des pommettes. Vous pouvez aussi en poser sur votre front et vos tempes. Laissez agir 20 min. Répétez deux à trois fois par jour.

• *Des inhalations de thym frais :* mettez quelques branches de thym fraîchement cueilli (ou 1 cuillerée à café de thym séché) dans un bol et couvrez-le d'eau bouillante. Laissez infuser 3 min, puis penchez-vous au-dessus du bol et couvrez votre tête d'une serviette. Inspirez lentement et profondément la vapeur qui s'échappe de la préparation. Les principes actifs du thym, très volatils, s'envolent avec la vapeur d'eau et pénètrent facilement dans les sinus où ils diffusent leur pouvoir antiseptique. Répétez deux fois par jour.

• *Une friandise à l'eucalyptus :* dans 1 cuillerée de miel (de préférence de thym ou de romarin), mélangez 1 goutte (1 seule !) d'huile essentielle d'eucalyptus. Dégustez en gardant en bouche quelques instants avant d'avaler. Répétez deux à trois fois par jour.

• *Des tisanes de thym à la cannelle :* dans un bol d'eau bouillante, versez 1 cuillerée à café de thym séché et 1/2 cuillerée à café de cannelle en poudre. Laissez infuser 10 min, puis filtrez et sucrez avec 1 cuillerée à soupe de miel. Buvez trois bols par jour.

❁ Spasmophilie

Cette affection, qui se manifeste entre autres par des crampes violentes, des crises d'angoisse et des malaises, est due notamment à une mauvaise assimilation des minéraux par l'organisme. Des crises de spasmophilie récurrentes doivent vous conduire à consulter un médecin, qui pourra procéder aux examens nécessaires pour déterminer les causes du problème. En attendant, quelques gestes simples peuvent vous aider à passer les crises.

En pratique

• *Une respiration à l'effet rapide :* gardez toujours un sac en plastique ou en papier kraft à portée de la main. Au moment de la crise, lorsque vous sentez la panique vous envahir et altérer votre respiration, respirez dans le sac. Soufflez à l'intérieur de la poche et inspirez l'air que vous venez d'expirer. Au bout de quelques respirations, la crise s'atténue grâce au gaz carbonique que vous avalez. Mais attention : ne respirez pas dans le sac plus de 2 à 3 min d'affilée.

• *Une cure de magnésium :* une carence en magnésium est généralement impliquée dans les troubles liés à la spasmophilie, même si ce n'en est pas la seule cause. Augmentez votre consommation d'aliments riches en magnésium (noix, amandes, chocolat noir de bonne qualité, légumes verts…). Et une fois par trimestre, faites une cure de 6 semaines de magnésium. Évitez le chlorure de magnésium qui n'est pas adapté à cet usage. Préférez du magnésium associé à de la vitamine B6 (marin de préférence), beaucoup mieux assimilé par l'organisme.

• *Des bains apaisants :* la spasmophilie est amplifiée par le stress et la tension nerveuse. Pour éviter ces éléments déclencheurs de crise, essayez d'adopter un rythme de vie régulier et évitez les sources de contrariété. Prenez aussi des bains aux plantes calmantes. Faites couler un bain chaud. Dans une tasse de bicarbonate ou de lait en poudre, versez 10 gouttes d'huile essentielle de lavande et 10 gouttes d'huile essentielle de jasmin. Mélangez bien pour que les huiles se diffusent, puis versez le tout sous les robinets ouverts de la baignoire. Plongez dans ce bain agréablement parfumé et restez-y jusqu'à ce que l'eau commence à tiédir. Prenez un bain par jour, de préférence le soir avant de vous coucher.

❖ Stress

Plus que le stress lui-même, c'est l'excès de stress qu'il faut chasser. Le stress n'est pas un ennemi, tant que l'organisme et le psychisme ont les moyens de s'y adapter. Il constitue même un moteur indispensable. Mais lorsque nos capacités d'adaptation sont dépassées par un stress trop violent ou trop répété, une nervosité s'installe qui peut finir par provoquer des troubles psycho-émotionnels (déprime, anxiété chronique…) ou physiques (problèmes digestifs, insomnie, douleurs diffuses…). Alors, dès que vous vous sentez dépassé par les événements, écrasé par la tension nerveuse ou la déprime, réagissez. Essayez de vous détendre et de vous reposer au fur et à

mesure de votre fatigue physique et nerveuse. Vous éviterez ainsi d'entrer dans l'engrenage du stress. Pour vous y aider, voici un petit programme tout ce qu'il y a de plus naturel.

En pratique

• *Des bains à la lavande et au romarin :* pendant les périodes de grande tension nerveuse, prenez l'habitude de prendre chaque jour un bain à la décoction de lavande et de romarin. Dans une casserole d'eau froide, versez 2 poignées de lavande séchée et 2 poignées de romarin séché. Amenez à ébullition, puis laissez frissonner 15 min. Filtrez. Faites-vous couler un bain chaud et versez la décoction sous les robinets ouverts. Plongez dans ce bain parfumé et restez-y jusqu'à ce que l'eau commence à tiédir. Puis sortez et ne vous essuyez pas. Contentez-vous de vous enrouler dans un peignoir en éponge ou un drap de bain, et allongez-vous pendant 15 min afin de laisser le temps aux principes actifs des plantes de continuer à pénétrer dans votre organisme à travers la peau. L'idéal est de prendre ce bain le soir avant de vous coucher.

• *Des massages à la fleur d'oranger :* versez 5 gouttes d'huile essentielle de néroli (fleur d'oranger) dans le creux de votre main, puis utilisez-la pure pour masser la plante de vos pieds. Insistez bien sur le creux de la voûte plantaire et les orteils.

• *Une inhalation d'ylang-ylang :* lorsque vous sentez la tension monter, versez sur un mouchoir en tissu 3 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang. Respirez les effluves qui se dégagent du mouchoir aussi souvent que nécessaire pour retrouver le calme.

• *Des tisanes de fleur d'oranger :* comptez 2 cuillerées à café de fleurs séchées pour un bol d'eau bouillante et laissez infuser 5 min avant de filtrer. Sucrez avec 1 cuillerée à soupe de miel (de lavande de préférence). Buvez trois bols par jour.

• *De l'eau à la mélisse :* le soir, remplissez une grande casserole (1,5 l) d'eau froide et jetez-y 1 grosse poignée de feuilles de mélisse. Laissez reposer toute la nuit. Le matin, filtrez et versez l'eau parfumée dans une bouteille que vous boirez tout au long de la journée. Plus légère qu'une infusion, cette eau de mélisse est très agréable au goût. Vous pouvez en boire tous les jours.

❖ Syndrome prémenstruel

(Voir aussi Fatigue, p. 189, Irritabilité, p. 238, Mal au ventre, p. 250, Maux de tête, p. 254)

La plupart des femmes connaissent, dans la semaine qui précède leurs règles, des troubles plus ou moins importants. Même s'ils ne sont pas graves, ces troubles peuvent être très dérangeants. Maux de tête, irritabilité, rétention d'eau, fatigue, douleurs dans les seins… sont à peine perceptibles pour certaines, alors que d'autres en souffrent de manière régulière. Pour améliorer les maux de tête, les douleurs des règles, les troubles de l'humeur ou la rétention d'eau, reportez-vous aux paragraphes correspondants. Pour le reste, voici quelques gestes naturels qui permettent d'atténuer le malaise.

En pratique

• *Du soja au menu pour harmoniser vos cycles :* cette plante contient des phytœstrogènes, c'est-à-dire des composants dont la structure ressemble à celle des hormones féminines. Il est bon d'en consommer régulièrement pour améliorer et équilibrer les cycles menstruels. Mais attention : ce « vrai » soja n'a rien à voir avec ce que l'on vend dans les magasins d'alimentation sous l'appellation « soja germé ». Celui-là est une variété de haricot, le haricot mungo, qui n'a pas la même composition que le vrai soja. Ce dernier ne se consomme pas tel quel (sauf par les animaux d'élevage). Il doit être fermenté. On le trouve dans le commerce sous la forme de pâte (le tofu ou le miso) ou de sauce de soja (pour assaisonner les plats). Mettez-le au menu aussi souvent que possible.

• *De l'huile de bourrache ou d'onagre pour prévenir les troubles :* vous pouvez les utiliser pour assaisonner vos plats ou les avaler sous forme de gélules si vous n'appréciez pas leur saveur. Comptez la valeur de 1 cuillerée à soupe par jour pendant la seconde moitié du cycle.

• *Des bains à la sauge pour apaiser les malaises :* c'est une plante très bénéfique pour les femmes. Pour profiter de ses bienfaits, prenez l'habitude de transformer vos bains en soins. Dans une tasse de bicarbonate, versez 10 gouttes d'huile essentielle de sauge. Mélangez bien, puis versez le tout sous les robinets ouverts de votre baignoire. Plongez dans ce bain et restez-y jusqu'à ce qu'il commence à tiédir (au moins 15 min). Intensifiez le rythme de ces bains (jusqu'à une fois par jour) pendant la seconde moitié du cycle.

• *Des cataplasmes de pommes de terre pour les seins douloureux :* c'est ainsi que nos aïeules entretenaient leurs seins, et calmaient l'inflammation en cas de douleur. Faites cuire des pommes de terre sans les éplucher jusqu'à ce qu'elles soient très tendres. Puis ôtez la fine pellicule de peau et écrasez-les à la fourchette. Attendez que cette purée atteigne une température supportable afin de ne pas vous brûler, puis étalez-la sur vos seins. Allongez-vous et

laissez agir 15 min. Répétez une fois par jour pendant les quelques jours qui précèdent les règles.

• *Un soin au zeste de citron pour vous stimuler :* préparez une poudre de zeste de citron (voir la recette p. 192). Lorsque vous ressentez une fatigue à laquelle vous ne trouvez aucune raison logique (j'ai couru un marathon ou j'ai déménagé la veille !), prenez le matin, au petit-déjeuner, 1 cuillerée à café de poudre délayée dans 1 jus d'orange frais. Vous pouvez aussi faire régulièrement une cure de 10 jours tous les mois.

❖ Taches cutanées

Ces taches brunes, qui apparaissent sur le visage et le corps avec les années, sont dues à une concentration des cellules cutanées chargées de sécréter la mélanine (les mélanocytes), qui se rassemblent pour former des sortes de paquets. Cette mélanine nous protège contre les rayons du soleil et donne à la peau une couleur plus sombre. C'est elle qui est responsable du bronzage. Lorsque les mélanocytes se regroupent, des taches sombres apparaissent de manière permanente. Outre leur aspect disgracieux, elles signalent que la protection contre les rayons ultraviolets commence à s'affaiblir. Il faut donc redoubler de prudence en été. Les produits cosmétiques habituels ne sont pas toujours efficaces pour lutter contre les taches brunes. La meilleure solution nous vient, une fois de plus, de la nature.

En pratique

• *Des applications de bois de rose pour le visage :* chaque soir, enduisez les zones envahies par les taches avec cette huile de massage maison. Dans 10 cl d'huile de germe de blé, versez 30 gouttes d'huile essentielle de bois de rose. Mélangez bien et conservez dans un flacon bien bouché, à l'abri de la lumière et de la chaleur (cette huile se conserve plusieurs semaines). Si les taches sont très importantes ou anciennes, versez-y directement 1 goutte d'huile essentielle de bois de rose pure et faites pénétrer. Si vous faites ce soin le matin, attendez au moins 30 min avant de sortir de chez vous et de vous exposer à la lumière.

• *Un soin au céleri et à la carotte pour le visage et le corps :* dans 20 cl d'huile de carotte, versez 20 gouttes d'huile essentielle de céleri. Mélangez bien et conservez dans un flacon bien bouché, à l'abri de la lumière et de la chaleur (cette huile se garde plusieurs semaines). Utilisez comme soin de nuit, le soir, sur votre visage, votre cou et votre décolleté, mais aussi sur vos mains et vos bras si des taches y apparaissent. En prime, l'huile de carotte

donne bonne mine !

• *Un masque au bicarbonate, sel et dentifrice pour les mains :* c'est une très ancienne recette. Il suffit de mélanger 1 cuillerée à soupe de bicarbonate avec 1 cuillerée à café de sel fin marin. Puis ajoutez du dentifrice jusqu'à former une pâte un peu grumeleuse. Appliquez sur les taches les plus importantes en couche épaisse et laissez agir 10 min. Puis rincez et appliquez une crème hydratante.

• *Une crème au thé vert pour les mains et le corps :* dans une tasse, versez 1 cuillerée à soupe de thé vert matcha (en poudre). Versez par-dessus 5 cl d'eau bouillante et laissez reposer 10 min. Il n'est pas nécessaire de filtrer. Faites ramollir au bain-marie, à petit feu, 3 cuillerées à soupe de beurre de karité. Dès qu'il est tendre, ajoutez l'infusion de thé ainsi que 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Mélangez bien et versez dans un petit pot opaque muni d'un bouchon. Laissez refroidir à température ambiante, puis rangez à l'abri de la lumière et de la chaleur. Cette crème se conserve bien (jusqu'à 1 mois). Passez-la tous les jours sur les taches qui apparaissent sur vos mains et votre corps.

❖ Tendinite

Cette inflammation des tendons fait généralement suite à un effort physique trop intense ou à un mouvement trop répété. Il ne faut pas prendre les tendinites à la légère car, mal soignées, elles peuvent devenir chroniques. Une fois encore, les applications de chaleur ou de froid (selon les cas) contribuent à calmer la douleur. Mais ce n'est pas suffisant pour agir sur la réaction inflammatoire. D'autres recettes complètent son action.

En pratique

• *Des applications de chou :* plongez 4 ou 5 grosses feuilles de chou dans l'eau bouillante pendant quelques secondes, puis posez-les en couche sur un linge fin et passez-les au rouleau à pâtisserie afin de casser leurs grosses nervures. Recouvrez d'un autre linge et posez ce cataplasme encore chaud sur la région douloureuse. Maintenez en place avec un bandage élastique et conservez 2 h. Renouvelez aussi souvent que nécessaire.

• *De la tisane d'harpagophytum :* comptez 5 g de racine séchée pour un gros bol d'eau froide, faites bouillir 10 min puis laissez infuser 3 min avant de filtrer. Sucrez avec 1 cuillerée à soupe de miel, car la saveur n'est pas très agréable. Buvez à distance des repas, car la digestion des aliments freine l'absorption des principes actifs de la plante. Vous pouvez boire jusqu'à trois

bols par jour, surtout dans le cas où la tendinite a tendance à devenir chronique. Si vous ne supportez pas la saveur de cette tisane, vous pouvez opter pour la poudre d'harpagophytum conditionnée en gélules (en pharmacie), et suivez les indications du fabricant.

• *Des compresses glacées au citron :* pressez 1 gros citron (ou 2 petits) et filtrez le jus. Allongez-le avec la même quantité d'eau froide. Imbibez généreusement des compresses (ou un tissu de coton fin) avec cette préparation, puis mettez au congélateur pendant 10 min. Appliquez sur la zone douloureuse et laissez en place jusqu'à ce que la compresse soit revenue à température du corps. L'idéal est de préparer deux compresses en alternance, l'une refroidissant au frigo pendant que l'autre se réchauffe au contact de la peau. Vous pourrez ainsi appliquer ces compresses non-stop jusqu'à ce que la douleur reflue.

❖ Tics

(Voir aussi Anxiété, p. 104, Irritabilité, p. 238 et Stress, p. 311)

Ces mouvements involontaires du visage sont dus à un excès de nervosité. Tout ce qui contribue à faire baisser le stress et la tension nerveuse participe donc à la lutte contre les tics. Vous pouvez appliquer avec succès les conseils que je vous ai déjà donnés dans les paragraphes consacrés à l'anxiété, au stress et à l'irritabilité. En plus, suivez ces conseils plus précisément adaptés.

En pratique

• *Des infusions de marjolaine :* cette plante aromatique très odorante appartient à la même famille que le thym et l'origan. Son action antistress est connue depuis toujours. Elle est particulièrement active pour neutraliser les crispations nerveuses visibles sur le visage sous forme de tics. Préparez votre infusion en versant 1 cuillerée à soupe de plante séchée dans un bol d'eau bouillante. Laissez infuser 10 min, puis filtrez et sucrez avec 1 cuillerée à café de miel. Buvez trois bols par jour.

• *Des inhalations de plantes apaisantes :* dans le cours de la journée, gardez sur vous un petit flacon d'une huile essentielle aux vertus apaisantes (camomille, lavande, néroli, mandarine ou basilic). Lorsque vous sentez la nervosité vous gagner et les tics poindre, versez 5 gouttes d'une de ces huiles (ou d'un mélange de plusieurs) sur un mouchoir en tissu, et respirez les effluves qui s'en dégagent.

❖ Torticolis

(Voir aussi Lumbago, p. 244 et Mal au dos, p. 247)

Il suffit parfois de pas grand-chose pour se faire un torticolis : une mauvaise position en dormant, un mouvement trop brusque, voire un coup de fatigue. Même s'il n'a rien de grave, le torticolis peut être très handicapant car le moindre geste sollicite, peu ou prou, les muscles du cou. Tous les gestes indiqués pour soulager les douleurs du lumbago (voir p. 244) ou du mal au dos (voir p. 247) peuvent améliorer un torticolis. Ajoutez-y ces quelques soins plus spécifiques.

En pratique

• *Une protection contre le froid et l'humidité :* si vous êtes sujet aux torticolis, entourez toujours chaudement votre cou, dans une écharpe de laine ou de flanelle, lorsque vous sortez de chez vous par temps froid et humide.

• *Des cataplasmes aux herbes de Provence :* dans 1 l d'eau, plongez 4 poignées de thym, de romarin, d'origan et de marjolaine fraîchement cueillies. Faites-les bouillir 5 min. Étalez un linge de coton fin, mouillez-le avec l'infusion (en conservant un bol de liquide), puis posez par-dessus les plantes grossièrement égouttées. Recouvrez d'un autre linge et posez sur le cou. Maintenez en place avec un bandage élastique pendant 1 h. Pendant ce temps, buvez le bol de décoction que vous avez conservé éventuellement sucré avec un peu de miel liquide.

• *Des massages au bouleau :* dès que la douleur apparaît, massez votre cou avec 1 cuillerée à café d'huile d'amande douce dans laquelle vous aurez versé 5 gouttes d'huile essentielle de bouleau. Répétez toutes les heures jusqu'à ce que la douleur commence à refluer.

❖ Toux grasse

(Voir Infection respiratoire, p. 228)

Il vaut mieux éviter de faire cesser une toux grasse car elle est indispensable pour évacuer les sécrétions bronchiques. Mieux vaut mettre en place les soins qui permettent de lutter contre l'infection et l'inflammation des bronches afin que cette évacuation soit le plus rapide et efficace possible.

❖ Toux nocturne

(Voir Infection respiratoire, p. 228)

Les toux nocturnes sont particulièrement désagréables et fatigantes car elles perturbent le sommeil. Et les nuits trop courtes ou trop hachées ne favorisent pas la récupération. Même si votre toux est grasse et si vous la respectez dans

le cours de la journée en appliquant des soins qui favorisent l'expectoration (voir Infection respiratoire, p. 228), vous pouvez la juguler pendant la nuit afin de ne pas ajouter une fatigue tenace à vos problèmes pulmonaires.

En pratique

- *Une bouillotte sur le dos :* c'est juste avant de vous coucher que vous devez agir. Couchez-vous sur le ventre et posez une bouillotte bien chaude au milieu de votre dos, bien au centre, entre les omoplates. Conservez-la pendant une dizaine de minutes au moins.
- *Une infusion de romarin :* juste au moment de vous coucher, préparez une tisane de romarin en laissant infuser 1 cuillerée à soupe de plante séchée dans un bol d'eau bouillante pendant 10 min. Sucrez avec 1 cuillerée à soupe de miel. Buvez et mettez-vous au lit. La plante et le miel agiront pendant votre sommeil.
- *Une boisson au citron et au miel :* pendant la nuit, gardez à portée de votre main un verre dans lequel vous aurez mélangé le jus de 1/2 citron, la même quantité d'eau et 1 cuillerée à soupe de miel. Dès la première quinte de toux, buvez très lentement deux ou trois gorgées de cette mixture. Répétez à chaque quinte de toux intempestive.
- *Des inhalations sèches à l'eucalyptus et au pin :* conservez à portée de la main un mouchoir sur lequel vous aurez versé, juste avant de vous coucher, 5 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus et 5 gouttes d'huile essentielle de pin. Refermez-le bien afin que les essences volatiles ne se dissolvent pas trop vite dans l'atmosphère. Lorsque la toux vous réveille, respirez immédiatement dans ce mouchoir afin de calmer les spasmes de vos bronches.

❖ Toux sèche

Les toux sèches sont dues à une irritation des voies aériennes. Elles n'ont pas grande utilité puisqu'elles ne servent pas à expulser des sécrétions bronchiques. Il est donc plus facile de les faire taire. Les soins sont principalement à base de miel et de plantes adoucissantes. Si la toux persiste malgré vos efforts (plus de 1 semaine) consultez un médecin afin d'en déterminer la cause et d'appliquer des solutions mieux adaptées.

En pratique

- *Des soins au miel :* c'est un adoucissant naturel très efficace. Quelle que soit la tisane que vous prenez, sucrez-la avec du miel.

• *Un sirop au miel et à la cannelle :* pour préparer ce sirop contre la toux maison, laissez infuser 1/2 cuillerée à soupe d'écorce de cannelle concassée dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 min. Puis filtrez et ajoutez la même quantité de miel liquide (d'eucalyptus de préférence). Mélangez bien et conservez dans un flacon hermétique, à l'abri de la lumière et de la chaleur, pendant 3 jours au maximum. Prenez 1 cuillerée à soupe de cette préparation trois à quatre fois par jour. Le miel est adoucissant et la cannelle renforce les défenses de l'organisme, ce qui contribue à accélérer le rétablissement et l'arrêt des symptômes désagréables.

• *Des infusions de coquelicot :* en traitement de fond, faites une cure d'infusion de coquelicot. Comptez 1 cuillerée à soupe de fleurs séchées pour un bol d'eau bouillante. Laissez infuser 10 min avant de filtrer et sucrez avec 1 cuillerée à soupe de miel. Buvez trois bols par jour jusqu'à ce que la toux soit vraiment stoppée (au moins 5 jours).

• *Des cataplasmes d'orge grillée :* faites griller un bol de graines d'orge à sec dans une poêle pendant une dizaine de minutes, puis mixez-les. Ajoutez un peu d'eau très chaude de manière à former une sorte de pâte. Étalez cette préparation sur votre poitrine et votre gorge, recouvrez d'un tissu fin et maintenez en place avec un bandage élastique. Laissez agir 30 min, puis rincez à l'eau chaude. Répétez matin et soir jusqu'à ce que la toux s'apaise.

• *Des inhalations aux plantes :* toutes les inhalations aux plantes qui désinfectent les bronches (voir les paragraphes consacrés aux infections pulmonaires et à la grippe, p. 229 et 208) contribuent à assainir l'arbre respiratoire, et cela peut être utile même en cas de toux d'irritation, tout particulièrement si celle-ci fait suite à une toux grasse qui a laissé derrière elle des traces d'inflammation.

❁ Trac

(Voir aussi Anxiété, p. 104 et Stress, p. 311)

La simple perspective d'un événement ou d'une épreuve (examen scolaire, permis de conduire, prise de parole en public, communication professionnelle…) peut faire émerger une anxiété intense et paralysante. C'est le trac, qui vous prive de vos moyens et vous empêche de mener à bien ce que vous devez affronter, même si vous en avez la capacité. Pour faire taire ce trac, il faut agir vite, sur l'instant. Quelques gestes naturels peuvent vous y aider.

En pratique

• *Une respiration antistress :* si vous prenez l'habitude de pratiquer cette respiration quelques minutes tous les jours, vous verrez ses effets bénéfiques survenir de plus en plus rapidement. Au bout d'une dizaine de jours, il suffira que vous vous mettiez en condition pour que le trac cède. Où que vous soyez, trouvez un endroit où vous asseoir… (un banc, une chaise, un tabouret…). Tenez votre dos bien droit et rentrez votre menton vers votre poitrine. Fermez les yeux ou baissez légèrement les paupières et dirigez votre regard devant vous vers un point neutre. Inspirez profondément en comptant jusqu'à 5, puis expirez très lentement en comptant jusqu'à 10. L'expiration doit durer deux fois plus longtemps que l'inspiration. Une minute suffira pour que la boule qui bloque votre gorge se dissipe.

• *Un massage des poignets :* préparez une huile de massage en versant dans 3 cuillerées à soupe d'huile d'amande douce, 5 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang, 5 gouttes d'huile essentielle de mandarine et 5 gouttes d'huile essentielle de néroli (fleur d'oranger). Mélangez bien et versez dans un petit flacon muni d'un bouchon. Emportez-le toujours avec vous (dans votre poche ou votre sac). Lorsque le trac vous guette, versez 5 à 6 gouttes de cette huile concentrée sur chacun de vos poignets et massez pour faire pénétrer. Profitez-en pour inspirer profondément les effluves qui s'en dégagent.

• *Une inhalation de plantes :* versez sur un mouchoir en tissu 10 gouttes d'huile essentielle d'oranger amer (on la trouve sous l'appellation « petit grain bigaradier »). Puis respirez les effluves qui se dégagent du mouchoir pour dénouer la tension qui vous paralyse.

❖ Transpiration excessive

La transpiration est une fonction naturelle de l'organisme. Naturelle et indispensable, elle permet d'évacuer nombre de toxines et de déchets par la voie cutanée. Seules les transpirations excessives peuvent être ralenties sans que cela porte atteinte à cette fonction essentielle d'élimination. Et pour cela, rien ne vaut les solutions naturelles.

En pratique

• *Des frictions à la pierre d'alun :* au lieu d'utiliser des antitranspirants industriels, pensez à la pierre d'alun. C'est un petit bloc de pierre translucide que l'on passe sous les aisselles ou sous la plante des pieds. Cette simple friction freine naturellement la transpiration pendant plusieurs heures sans la bloquer complètement.

• *Une friction au vinaigre et à la sauge :* préparez une lotion en versant

2 cuillerées à soupe de sauge séchée dans 15 cl d'eau bouillante. Laissez refroidir à température ambiante. Ajoutez la même quantité de vinaigre de cidre et mélangez. Laissez reposer 24 h avant de filtrer, puis versez cette lotion dans un flacon muni d'un bouchon, à l'abri de la lumière et de la chaleur. Elle se conservera 1 semaine. Chaque matin, frictionnez avec cette lotion les parties de votre corps qui transpirent le plus (pieds, aisselles, paumes des mains…). Non seulement votre transpiration reviendra à des proportions normales, mais elle sera moins odorante grâce aux effets conjugués de la sauge et du vinaigre qui équilibreront la flore bactérienne de votre peau.

• *Une friction au citron sous les bras :* lorsque vous n'avez rien d'autre sous la main, procurez-vous 1 tranche de citron et frottez-en directement vos aisselles. Laissez sécher sans essuyer. Le citron resserre les pores et neutralise les odeurs. Attention : si vous venez de vous raser ou si vous avez sous les bras des petits boutons, des irritations ou des égratignures, cela risque de piquer pendant quelques secondes.

• *Une friction au bicarbonate :* c'est tout aussi simple et rapide pour peu que l'on ait du bicarbonate sous la main. Il suffit d'humidifier la partie de votre corps qui transpire beaucoup (pieds, paumes, aisselles…), puis de les frictionner avec un peu de poudre de bicarbonate. Les pores se resserrent, la transpiration est freinée, les odeurs corporelles s'allègent.

• *Du bicarbonate ou de l'argile blanche pour désodoriser les chaussures :* lorsque l'on transpire abondamment des pieds, les chaussures prennent rapidement une odeur désagréable, voire nauséabonde. Pour l'éviter, il suffit de mettre dans vos chaussures, lorsque vous les enlevez, un peu de poudre de bicarbonate ou d'argile blanche (la valeur de 1 cuillerée à soupe environ). Laissez agir jusqu'à la prochaine utilisation. Avant de les remettre, videz-les et jetez la poudre qui a emmagasiné les mauvaises odeurs.

• *Une friction à la poudre de prêle pour les pieds :* procurez-vous 100 g de feuilles de prêle séchées, puis réduisez-les en poudre dans un petit mixeur ou un moulin à café. Chaque matin, après la douche ou le bain, essuyez soigneusement vos pieds et frottez leur plante avec un peu de cette poudre. Puis versez la valeur de 1 cuillerée à café de poudre de prêle dans les chaussures que vous allez mettre et chaussez-vous. Cette poudre se conserve plusieurs semaines, dans un flacon bouché, à l'abri de la lumière et de la chaleur.

• *Une tisane de prêle contre la transpiration nocturne :* en cas de suée

nocturne, il vaut mieux prendre la prêle en décoction. Versez 1 cuillerée à soupe de prêle séchée dans un bol d'eau froide, amenez à ébullition, puis baissez le feu et laissez frissonner 15 min. Laissez reposer 10 min supplémentaires, hors du feu, avant de filtrer. Buvez un bol chaque soir, avant de vous coucher. Vous éviterez ainsi les réveils humides.

❖ Trous de mémoire

Avec l'âge, la mémoire se transforme. Les souvenirs anciens restent fermement ancrés, alors que les souvenirs récents de la vie quotidienne ont tendance à s'effacer, surtout s'il s'agit de choses futiles. Jusque-là, tout est normal. Mais si votre mémoire vous joue des tours qui perturbent votre quotidien, n'hésitez pas à consulter. Les pertes de mémoire brutales et intenses signalent parfois des troubles cérébraux. Dans tous les cas, quel que soit votre âge, prenez l'habitude de faire travailler régulièrement votre mémoire. À la manière d'un muscle, elle doit être entraînée pour fonctionner à plein régime. Faites des mots croisés et des sudoku, lisez, jouez avec des enfants à des jeux de société…

Sans oublier de surveillez votre alimentation. Pour fonctionner, votre cerveau a besoin de vitamines, de minéraux et de matières grasses de bonne qualité. Plus vous adoptez une alimentation saine, fraîche et variée, plus vous avez de chances de bien alimenter votre cerveau. Forcez sur le poisson, les fruits secs (noix, amandes…), les huiles végétales, les légumes frais et les céréales complètes.

En pratique

• *Une cure de ginkgo biloba pour entretenir le cerveau :* des cellules cérébrales bien irriguées fonctionnent mieux. C'est ce que permet le ginkgo. Vous pouvez préparer cette tisane en faisant bouillir 10 g de feuilles dans un gros bol d'eau pendant 1 h, à couvert. Filtrez, puis buvez trois bols par jour, à distance des repas. Plus simplement, vous pouvez avoir recours à la teinture mère de ginkgo : 30 gouttes dans un demi-verre d'eau matin et soir. Ou consommer cette plante sous forme de poudre (en gélules). Quelle que soit la solution que vous adoptez, vous trouverez ces produits en pharmacie.

• *Des infusions de romarin pour stimuler l'intellect :* comptez 1 cuillerée à café de plante séchée (ou 3 brins de romarin frais si vous en avez dans votre jardin) pour un bol d'eau bouillante. Laissez infuser 10 min avant de filtrer. Sucrez avec 1 cuillerée à café de miel. Buvez deux bols par jour, à distance des repas.

• *Des inhalations de citron et de menthe poivrée :* sur un mouchoir, versez 5 gouttes d'huile essentielle de citron et 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée. Respirez au cours de la journée les effluves qui se dégagent du mouchoir, notamment lorsque vous sentez que votre attention baisse et que vous devez faire des efforts supplémentaires pour rester en contact avec vos souvenirs. Si vous disposez d'un diffuseur d'essences, vous pouvez aussi l'utiliser pour répandre dans l'atmosphère de votre lieu de travail (bureau, atelier…) un mélange de ces huiles essentielles.

• *Du jus de kiwi au gingembre pour le petit-déjeuner :* c'est un cocktail détonnant qui stimule les facultés intellectuelles. À prendre en cure d'au moins 1 mois, voire davantage (surtout si vous aimez ça !). Passez à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus 2 kiwis et 1 tronçon de gingembre frais (20 g environ). Buvez à jeun, avant le petit-déjeuner. Vous pouvez éventuellement ajouter 1 cuillerée à café de miel si la saveur du gingembre vous semble trop puissante.

❖ Urticaire

(Voir Allergies, p. 97 et Démangeaisons, p. 167)

❖ Varices

(Voir aussi Hémorroïdes, p. 210 et Jambes lourdes, p. 240)

Ces veines dilatées siègent le plus souvent sur les jambes, ainsi qu'au niveau anal. À la fois disgracieuses et douloureuses, elles témoignent d'une difficulté dans la circulation veineuse de retour, le sang chargé de déchets ayant du mal à remonter du bas du corps vers le cœur. Avec le temps, les parois de ces veines se font moins élastiques. La stase sanguine dans le bas du corps finit par les dilater de manière permanente. Certaines varices se calcifient, devenant dures au toucher.

Avant toute chose, il faut essayer d'adopter certaines règles d'hygiène de vie qui facilitent la circulation sanguine de retour. Comme pour les jambes lourdes, prenez l'habitude de poser des briques sous les pieds de votre lit afin de dormir avec les pieds légèrement surélevés. Cette position facilite la circulation sanguine des pieds vers le cœur pendant la nuit. Évitez autant que possible les stations debout trop prolongées, ainsi que les talons hauts et les chaussures serrées. En plus, massages et plantes vous seront d'une aide précieuse. Attention cependant : lorsque vous massez vos jambes, ayez des gestes délicats au niveau des varices elles-mêmes car elles sont fragilisées et demandent un toucher léger.

En pratique

• *Des fruits rouges et noirs au menu :* cassis, myrtilles, airelles, framboises, cerises… contiennent des substances (notamment les anthocyanes) qui renforcent les parois veineuses. Mettez ces fruits au menu, frais en saison, surgelés ou en confiture le reste de l'année.

• *De l'ail dans votre assiette :* vous le savez déjà, l'ail a des vertus circulatoires bien connues depuis des siècles. Ne vous en privez pas. Si vous aimez l'ail, mangez-en sous toutes les formes, cru ou cuit. Si vous trouvez sa saveur trop forte, ajoutez de l'ail « en chemise » (sans l'éplucher) dans vos plats au four ou à l'étouffée. Après la cuisson, il suffit d'appuyer sur les gousses pour que s'en échappe une purée au goût beaucoup plus fin et léger que celui de l'ail cru ou frit. Sans oublier l'huile d'olive à l'ail, qui cumule les vertus de ces deux produits (voir la recette p. 123). Vous pouvez y ajouter quelques branches d'herbes de Provence et 1 ou 2 piments de Cayenne entiers pour varier sa saveur.

• *Une cure de thé noir :* ce thé est particulièrement riche en flavonoïdes et en vitamines du groupe B (notamment la B3) qui exercent une action protectrice sur les parois veineuses. Prenez l'habitude de boire au moins trois ou quatre bols de thé noir par jour, préparés avec 1 cuillerée à café de plante pour un bol d'eau bouillante, à laisser infuser 5 min avant de filtrer.

• *Une cure de mélilot et d'hamamélis :* mélangez à parts égales ces deux plantes séchées. Puis versez 1 cuillerée à soupe de ce mélange dans un bol d'eau bouillante et laissez infuser 10 min avant de filtrer. Sucrez éventuellement avec 1 cuillerée à café de miel. Buvez un bol matin et soir pendant 3 semaines, puis arrêtez 3 semaines avant de recommencer.

• *Une cure de marron d'Inde :* il est très efficace pour améliorer les varices, mais sa tisane est très amère (voir la recette p. 197). Si vous redoutez sa saveur forte, procurez-vous de la teinture mère de marron d'Inde (en pharmacie) et prenez 30 gouttes dans un verre d'eau, matin et soir, pendant 3 semaines (vous pouvez alterner cette cure avec la précédente).

• *Des massages au cyprès et au citron :* dans 15 cl d'huile de germe de blé, versez 10 gouttes d'huile essentielle de cyprès et 10 gouttes d'huile essentielle de citron. Mélangez bien pour que les essences se diffusent. Versez dans un flacon muni d'un bouchon et conservez à l'abri de la lumière et de la chaleur (cette préparation se conserve plusieurs semaines). Utilisez cette huile pour masser vos jambes, en commençant par les pieds. Insistez sur les plantes, puis remontez vers les chevilles et massez-les longuement.

Remontez ensuite vers les genoux en massant les mollets. Gardez la main légère lorsque vous passez sur les varices. Massez vos jambes avec cette huile tous les soirs pendant une dizaine de jours, puis espacez de 2 ou 3 jours.

❖ Verrues

La science ne connaît pas vraiment l'origine de ces petites boules rugueuses qui se développent à la surface de l'épiderme. Une seule chose est sûre : le stress et les désordres émotionnels ont une incidence sur leur apparition et sur leur développement. Les soins traditionnels associent en général des petits rituels destinés à « déprogrammer » le mental afin qu'il cesse de provoquer ces réactions cutanées, et des gestes localisés pour accélérer la dissolution de ces amas rugueux.

En pratique

• *Un rituel guérisseur :* chaque guérisseur possède son propre rituel antiverrue. En voici un, dont j'ai personnellement testé l'efficacité dans mon enfance. Il fonctionne tout particulièrement lorsque les verrues sont nombreuses. Demandez à la personne de compter avec précision le nombre de verrues qui se sont développées sur son corps. Puis donnez-lui une aiguillée de fil blanc et demandez-lui de faire autant de nœuds qu'elle a compté de verrues. Ensuite, allez ensemble jeter le fil porteur des nœuds aux toilettes, et demandez-lui de tirer elle-même la chasse. D'autres recommandent de dessiner les verrues chaque jour, puis de
brûler la feuille. Et chaque jour, il faut les dessiner de plus en plus petites, comme si elles « fondaient ».

• *Des applications de suc de figuier :* cassez les grosses nervures d'une feuille de figuier fraîche, puis récupérez le lait blanchâtre qui s'en écoule et versez-en 1 goutte sur chaque verrue. Répétez plusieurs jours de suite.

• *Des cataplasmes de souci :* ramassez 1 fleur de souci, prélevez les pétales et écrasez-les avec un pilon dans un mortier en ajoutant 1 filet d'huile d'olive de manière à former une pâte épaisse. Puis déposez un peu de cette pâte sur les verrues et maintenez en place avec un pansement. Recommencez chaque jour jusqu'à ce qu'elles disparaissent.

• *Des applications de cannelle :* matin et soir, posez délicatement 1 goutte (1 seule !) d'huile essentielle de cannelle sur chaque verrue en faisant bien attention à ne pas déborder car cette essence est irritante pour la peau. Procédez ainsi jusqu'à ce que la verrue se détache et tombe.

• *Des cataplasmes d'ail :* le soir, pilez un peu d'ail épluché (comptez

1/2 gousse par verrue) jusqu'à obtenir une purée. Déposez sur la (les) verrue(s) et maintenez en place avec un pansement. Gardez toute la nuit. Le matin, rincez à l'eau claire.

• *Des cataplasmes d'argile froide :* cette recette est surtout efficace lorsque les verrues sont nombreuses et se présentent « en grappe » dans la même zone. Préparez un cataplasme en versant quelques cuillerées d'argile verte en poudre (en fonction de l'étendue à couvrir) dans une tasse. Ajoutez un peu d'eau froide en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte. Étalez sur la zone envahie de verrues, puis maintenez en place avec un bandage élastique. Conservez au moins 30 min puis rincez à l'eau claire. Faites ce cataplasme une fois
par jour.

❖ Vers intestinaux

Certains vers adorent coloniser notre système digestif. Qu'il s'agisse d'oxyures ou d'ascaris, ils provoquent des symptômes désagréables : nausées, démangeaisons, maux de tête… Les enfants sont plus souvent touchés par les vers intestinaux que les adultes. Dans leur cas, il vaut mieux consulter un médecin afin qu'il prescrive un traitement adapté au type de ver et à l'âge de l'enfant. Pour les adultes, quelques gestes naturels peuvent suffire à chasser les intrus.

En pratique

• *Du lait à l'ail au petit-déjeuner :* parmi ses nombreuses vertus, il possède celle d'éliminer les vers chez les adultes. Chaque matin, à jeun, buvez une tasse de lait dans laquelle vous aurez fait macérer, la veille au soir avant de vous coucher, 2 gousses d'ail hachées. La saveur n'est pas très agréable avant le petit-déjeuner, mais la potion est réputée très efficace.

• *Du chou et de l'ananas aux repas :* ces deux végétaux ont la réputation de chasser les intrus intestinaux. Intégrez-les régulièrement à vos menus lorsque vous avez des vers intestinaux, en plus des autres traitements.

• *Des infusions de thym et d'estragon :* mélangez ces deux plantes séchées à parts égales, puis comptez 1 cuillerée à soupe de ce mélange pour un bol d'eau bouillante. Laissez infuser 10 min avant de filtrer. Buvez trois bols par jour à distance des repas.

• *Des lavements à l'ail :* ce type de traitement est passé de mode. Pourtant, dans le cas des vers intestinaux, c'est le plus sûr moyen d'atteindre ces intrus. Faites bouillir 2 gousses d'ail dans 1/2 l de lait pendant 5 min. Laissez tiédir

puis injectez dans l’anus avec une poire à lavement. Répétez 2 jours plus tard si les vers intestinaux n’ont pas cédé.

Vomissements

(Voir Mal des transports, p. 251 et Nausées, p. 267)

3

QUELQUES
TROUSSES DE SOINS MAISON…

Vous ne pourrez pas conserver toujours chez vous de quoi préparer toutes les recettes de santé et de beauté. Mais vous avez tout intérêt à avoir sous la main quelques produits naturels de spectre très large, qui vous permettront de parer au plus pressé le temps d'aller éventuellement vous procurer ce qui vous manque pour effectuer des soins plus spécifiques.

Selon la composition du foyer, les situations ou les activités, ces produits de base peuvent varier. Je vous propose donc plusieurs trousses de soins. À vous de choisir celle qui vous convient le mieux.

La trousse de base

Elle se compose d'abord de quelques objets indispensables pour effectuer la plupart des soins. Ensuite, quelques produits d'usage très courant viendront compléter la trousse.

Veillez donc à avoir toujours à portée de la main :

- des compresses stériles
- des carrés de coton hydrophile
- une pince à épiler
- des petits ciseaux pointus

- quelques bandages élastiques
- des pansements stériles
- un mouchoir de coton fin
- quelques pots et flacons vides. Pour effectuer vos préparations et surtout les conserver dans de bonnes conditions, je vous propose un petit truc simple. La prochaine fois que vous terminez un pot de crème pour le visage, nettoyez soigneusement le pot vide et mettez-le de côté. Procédez de la même manière avec deux ou trois flacons d'huiles essentielles vides et un ou deux flacons opaques (de lotion, de lait corporel…). Vous aurez ainsi sous la main ce qu'il faut pour ranger tous vos produits maison sans qu'ils s'abîment.

Enfin, essayez de toujours avoir chez vous les produits suivants :

- quelques citrons frais
- de l'oignon et de l'ail
- des pommes de terre
- un pot de miel liquide
- de l'huile d'olive
- du vinaigre de cidre
- du thé vert et/ou noir
- un paquet de bicarbonate
- un paquet d'argile en poudre
- des herbes de Provence séchées (thym et romarin)
- un flacon d'huile essentielle de lavande
- un flacon d'huile d'amande douce

La trousse au féminin

Ajoutez à la trousse de base ces quelques ingrédients utiles :

- un pot de beurre de karité pour les soins de beauté
- du gel d'aloès pour les soins de la peau
- un paquet de sauge séchée pour réguler le fonctionnement hormonal
- un flacon d'huile essentielle de néroli (fleur d'oranger) pour son effet apaisant

La trousse au masculin

Ajoutez à la trousse de base ces quelques ingrédients utiles :

- un flacon d'huile essentielle de menthe poivrée pour stimuler l'activité physique et mentale
- un flacon d'huile essentielle d'ylang-ylang pour stimuler la libido et apaiser la tension nerveuse
- un paquet de prêle séchée pour réguler la transpiration

La trousse familiale

Ajoutez à la trousse de base ces quelques ingrédients utiles :

- un flacon d'huile essentielle de camomille pour aider les enfants à s'endormir
- un paquet de romarin séché pour préparer une infusion désinfectante qui ne pique pas en cas de petits bobos
- un flacon d'huile de millepertuis pour apaiser les brûlures des enfants
- un flacon d'huile essentielle de menthe poivrée pour apaiser leurs nausées (juste en respirant)

La trousse senior

Ajoutez à la trousse de base ces quelques ingrédients utiles :

- des gélules d'harpagophytum pour calmer les douleurs articulaires
- quelques feuilles de chou pour faire des cataplasmes sur les articulations
- de la teinture mère de ginkgo biloba pour améliorer la mémoire et l'attention
- de l'huile essentielle de bois de rose contre les rides et les taches brunes

La trousse du sportif

Ajoutez à la trousse de base cet ingrédient indispensable :

• de l’arnica (en vrac ou en teinture mère) pour effacer les bleus et les bosses ou pour traiter les traumatismes musculaires et articulaires

INDEX

A

Abcès,
Abricot
Acidité
Agave
Ail
Airelle
Alimentation
Alcoolat
Algues
Aloès (Aloe vera)
Amande
Ananas
Angélique
Anis vert
Antiseptique
Antispasmodique
Arbre à thé
Argile
Arnica
Artères
Artichaut
Aspérule odorante
Aubépine
Aubergine
Avocat
Avoine,
Ayurvéda

B

Bactéries
Badiane (anis étoilé)
Badigeon
Bain
Bain de bouche
Bain de mains
Bain de pieds,150-151
Bain de siège
Bain-marie
Banane
Bardane

Basilic
Baume,
Berce
Bergamote
Betterave
Bicarbonate
Bière,
Blette
Bleuet
Bois de rose
Boldo
Bouillon
Bouillotte
Bouleau
Bourrache
Boutons

C

Café
Calament
Calcium
Camomille
Canneberge (cranberry)
Cannelle
Cardamome
Carotte
Carvi
Cassis
Cataplasmes
Cèdre
Céleri
Céréales
Cerfeuil
Cerise
Champignon
Charbon végétal
Chocolat
Chou
Cigarette
Cire,
Citron
Citronnelle
Coing
Collagène
Compresse
Concombre
Coquelicot
Coquillages
Courgette
Crèmes
Crustacés

Cumin
Curcuma
Cure
Cynorrhodon
Cyprès

D

Datte
Décoction
Désinfectant et désinfection
Desquamation
Diffusion
Douche

E

Eau de mer
Eau de rose
Échinacée
Édulcorant
Églantier
Émotions
Enzymes
Épinards
Estomac
Estragon
Éther
Eucalyptus
Exercice physique

F

Farine
Fenouil
Fenugrec,
Fièvre
Figue et figuier
Foie
Fougère
Fraise
Friandise
Friction,
Froid
Fromage blanc
Fruits
Fruits rouges
Fruits secs
Fumeterre

G

Gargarisme,
Gelée royale
Gélules

Genévrier et genièvre
Gentiane
Germe de blé
Germes
Gingembre
Gingko biloba
Girofle,
Glaçons
Goji
Gommages
Graisses
Guimauve

H

Hamamélis
Haricot vert
Harpagophytum
Hélichryse
Hibiscus
Houblon
Huile d’amande douce
Huile de carotte
Huile de lin
Huile de millepertuis
Huile de noisette
Huile d’olive
Huile d’onagre
Huile de rose musquée
Huile de sésame
Hydratation
Hygiène

I

Infection
Inflammation
Infusion
Inhalation
Instillation
Intestin
Irritation

J

Jasmin
Jus

K

Kaki
Karité
Kératine
Kiwi
Konjac

L

Lait
Laurier
Lavande
Lécithine,
Légumes
Légumineuses
Lierre grimpant
Lin
Lotions
Lys

M

Magnésium
Mains
Maïs
Mandarine
Mantra
Marjolaine
Marron d’Inde
Masques
Massage
Mauve
Mélanocytes et mélanine
Mélilot
Mélisse
Melon
Menthe
Microbe
Miel,
Millepertuis
Minéraux,
Moutarde
Muqueuses
Muscles
Myrtille
Myrrhe

N

Niaouli
Néroli
Noix
Noyer

O

Œuf
Oignon
Olivier
Onguent
Orange
Oranger

Oreille,
Orge
Origan
Ortie
Oseille

P

Pain
Pamplemousse
Passiflore
Peau
Pêche
Pectine
Pensée
Persil
Phosphore
Phytolacca
Pieds
Piloselle
Piment
Pin
Pissenlit
Plantain
Poireau
Poivre
Pollen
Pommade
Pomme
Pomme de terre
Potion
Poudre
Prêle
Propolis
Prune
Pruneaux

R

Radis noir
Raisin
Réglisse
Reine-des-prés
Respiration
Rinçage
Rituel
Riz
Romarin

S

Sable
Safran
Santal

Sarriette
Sauge
Saule
Sel
Serpolet
Sexualité
Shampoing
Sirop
Soja
Souci (calendula)
Soupe
Spasmes
Staphylocoque
Stévia
Sucres,
Sureau
Système lymphatique

T

Tapioca
Teinture mère,
Thé noir
Thé vert
Thuya
Thym
Tilleul
Tisane
Tomate
Toxines, 274
Transit
Tryptophane

V

Vaisseaux
Vanille
Veines,
Verveine,
Vigne
Vin
Vinaigre de cidre
Violette
Virus
Vitamines

Y

Yaourt
Yeux
Ylang-ylang

Z

Zeste

BIBLIOGRAPHIE

Albert, Laurence, *Le Livre des tisanes*, Éditions De Vecchi, 2003.

Bénézit, Marcel, *Secrets et Remèdes populaires*, De Borée, 2008.

Borrel, Marie, *Les 8 Produits magiques 100 % naturels. Maison, beauté, santé*, France Loisirs, 2012.

Borrel, Marie, *Les Plantes et leurs vertus*, Éditions du Chêne, 2002.

Cluzel, Bertrand, *Les Remèdes naturels de nos grands-mères*, Cap à l'ouest éditions, 2007.

Donadieu, Dr Yves, *Ma pharmacie naturelle. Les meilleures thérapeutiques douces pour votre santé au quotidien*, Éditions Robert Laffont, 2008.

Dufour, Anne, *Ma bible de la santé nature*, Leduc S. éditions, 2010.

Floyd, Esme, *1001 Petits secrets de santé. Des solutions toutes simples pour d'immenses bienfaits*, City éditions, 2005.

Mulot, Marie-Antoinette, *Secrets d'une herboriste*, Éditions du Dauphin, 1984.

Picard, Marie-Amélie, *Ces 20 aliments qui guérissent*, Presses du Châtelet, 2001.

Vaudoiset, Dominique, *Je crée mes recettes santé-beauté. Être belle au naturel*, Plon, 2007.

PRESSES DU
CHÂTELET

Spiritualité, bien-être,
santé, développement personnel…
Il y a forcément un autre titre
de notre catalogue que vous aimerez !

Découvrez notre catalogue sur
www.pressesduchatelet.com

Achevé de numériser en avril 2015
par Soft Office